RUDOLF BODE

Rhythmische Gymnastik



Photo: P. D. Götzy • Marburg

Rudolf Bultmann

RUDOLF BODE

Rhythmische Gymnastik

mit 300 Übungen

16 Bildtafeln von Rudolf Betz
und zahlreiche Kreide- und Federzeichnungen
von Karl-Heinz Grindler

Zweite, erweiterte Auflage



WILHELM LIMPERT-VERLAG
FRANKFURT AM MAIN

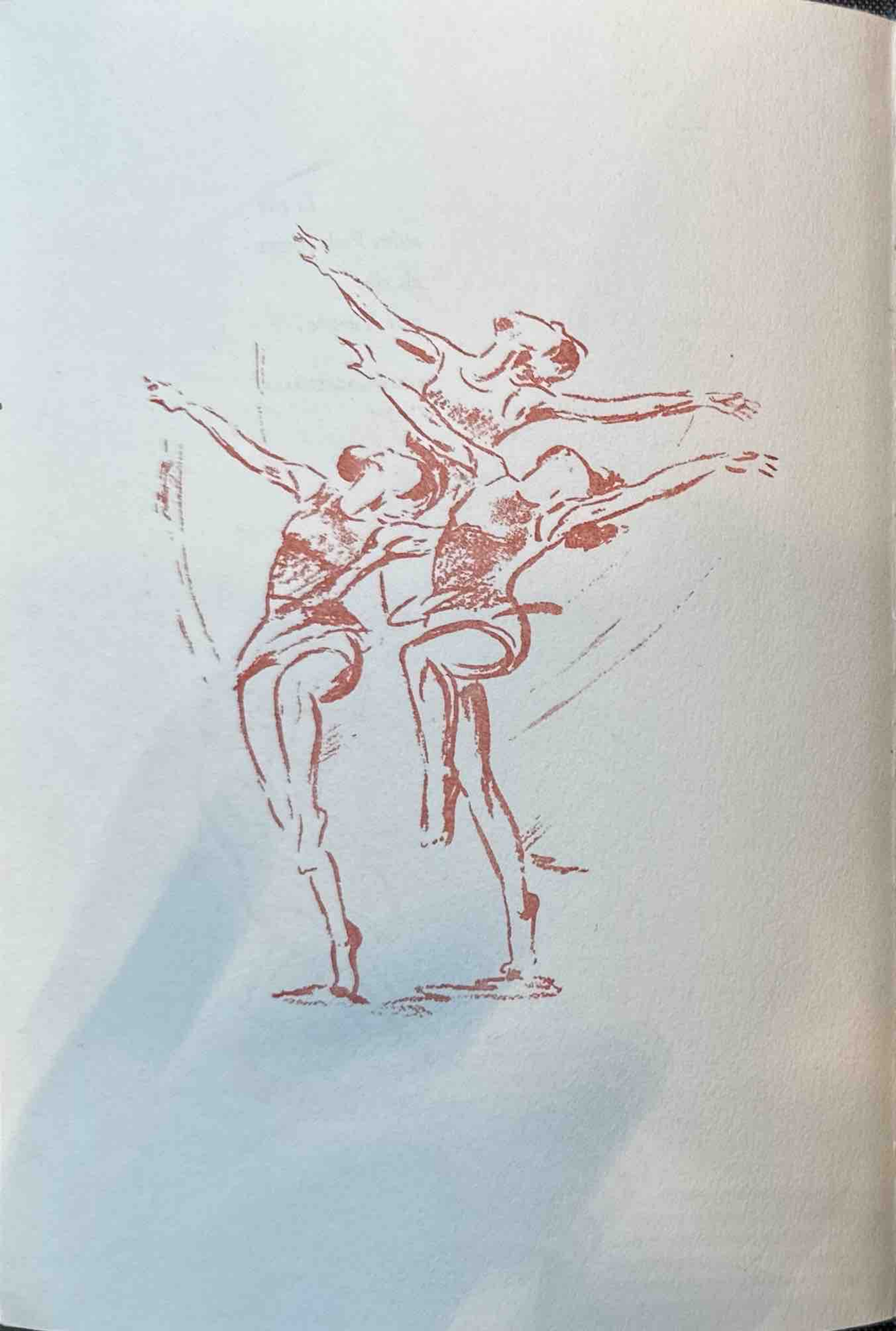
1957

Verlags-Nummer 5746
Druck: Druckhaus Darmstadt GmbH
Buchbinderei: C. Fikentscher · Darmstadt
Klischees: Römer-Klischee · Frankfurt am Main
23 Bildtafeln aus dem Atelier Rudolf Betz, München
Rötelzeichnungen Karlheinz Grindler · Stuttgart-Möhringen

Es gibt
nichts Praktischeres
als eine
gute Theorie

LUDWIG BOLTZMANN
Physiker





VORWORTE

ZUR ERSTEN AUFLAGE

Aufgabe der rhythmischen Gymnastik ist die Durchbildung der Bewegung im gesamten Spielraum menschlicher Tätigkeit, sowohl in Hinsicht eines organisch einwandfreien Ablaufs als auch in Hinsicht einer Formung der Bewegung durch das der Phantasie entsprungene Leitbild. Die engste Verschmelzung dieser beiden Grundtatsachen, einer physischen und einer psychischen, zu schaffen, ist die wesentlichste Aufgabe der rhythmischen Gymnastik. Kaum eine andere Disziplin der Erziehung gibt dazu in so umfassendem Maße die Möglichkeit. Das Räumliche und das Zeitliche, diese beiden Pole des Lebens, gatten sich hier und bilden in ihrer Vereinigung die Voraussetzung für die freie Entfaltung aller Anlagen.
Auf Begründungen, welche über das Sachlich-Technische hinausgehen, wurde in diesem Buche verzichtet. Das soll aber nicht bedeuten, daß der Verfasser seine Anschauungen irgendwie geändert hätte. Er ist nach wie vor der Meinung, daß nur aus der Totalität einer Gesamtschau heraus die Leibeserziehung in ihrer wahren Bedeutung erkannt und in das Gesamtgefüge des pädagogischen Aufbaues eingeordnet werden kann, wo sie ihrer Doppelaufgabe am besten gerecht wird, einmal den Menschen stark zu machen zur Erfüllung der ihm vom Staat auferlegten Pflichten, zum anderen die ewigen Rechte der deutschen Seele zu wahren vor der mechanistisch-technischen Umklammerung unseres Zeitalters. Wenn die seelischen Kräfte zur Wirksamkeit gelangen sollen, so brauchen sie ein reingestimmtes und unverdorbenes Instrument. Dies ist in allen großen Kulturzeiten die ungebrochene Kraft der Lebensäußerung durch die Bewegung des menschlichen Körpers. Ist dieses

Instrument so verstimmt wie bei den meisten Menschen der Gegenwart, bringen uns die schönsten Ideen auf dem Gebiet der Kultur nicht weiter, da das Volk kaum fähig ist, sie greifbare Wirklichkeit im eigenen Erleben werden zu lassen.

Der Inhalt des Buches wurde in systematischer Form gegeben, um den Lehrenden in den Stand zu setzen, immer aus der Vorstellung des Gesamtaufbaues heraus die Unterrichtsstunden selbständig in immer neuen Formänderungen zu gestalten. Denn nur an der Kette der Ähnlichkeit wandelt sich alles wahrhaft Lebendige, der Einbruch der Gleichheit bedeutet den Tod. Nur aus innerer Spannkraft des Lehrenden kann Neues geboren werden. Eine Hilfe dazu soll dieses Buch sein. Aber nicht an der Fülle der gegebenen Übungen hängt der Erfolg, sondern an der nie nachlassenden Kraft in der Durcharbeitung des Wesentlichen.

ZUR ZWEITEN AUFLAGE

Die zweite Auflage bringt das Buch in veränderter Gestalt. Mit Rücksicht auf seinen Zweck wurden die Übungen einer wiederholten Durchsicht unterworfen, teils verringert, teils vermehrt.

Die Frage, ob man ein »System von Übungen« an den Schüler heranbringen darf oder den Unterricht nicht von vornherein auf die Weckung eigener Gestaltungsfähigkeit des Schülers anlegen soll, beantwortet der Verfasser dahin, daß das letztere das *Ziel* jedes ernsthaften Unterrichts zu sein hat, daß aber der Weg zu diesem Ziel über eine strenge Schulung gehen muß. Diese hat wie bei jeglicher Ausbildung – sei es Sprache, Mathematik, Musik, Malerei

usw. – notwendig formalen Charakter. Ohne Beherrschung des Formalen bleibt jegliches Streben im Dilettantismus stecken, und der Weg zum wirklichen Können wird verbaut.

Dieses Buch wurde verfaßt auf Grund einer vierzigjährigen Lehrtätigkeit des Verfassers. Sie hat ihm die Augen geöffnet über die Anforderungen, welche man an die Schüler stellen darf, um ihnen bei hinreichendem Fleiß ein sicheres Können zu vermitteln. Aber ohne Fleiß geht es nicht! Die Gymnastik ist keine Stoffsammlung, welche man so nebenbei übernehmen kann, sondern will erarbeitet werden wie jede andere handwerkliche Tätigkeit.

Damit hängt eine andere Schwierigkeit zusammen: die sprachliche Wiedergabe von Bewegungsabläufen. Sollte die eine oder andere Übung in ihrem Verlauf den Leser nicht restlos aus der sprachlichen Verlautbarung allein klar werden, so bleibt dem Verfasser nichts anderes übrig als der Rat, die theoretische Beschäftigung mit der Gymnastik zu ergänzen durch eine leibhaftige Kenntnisnahme ihrer Praxis.

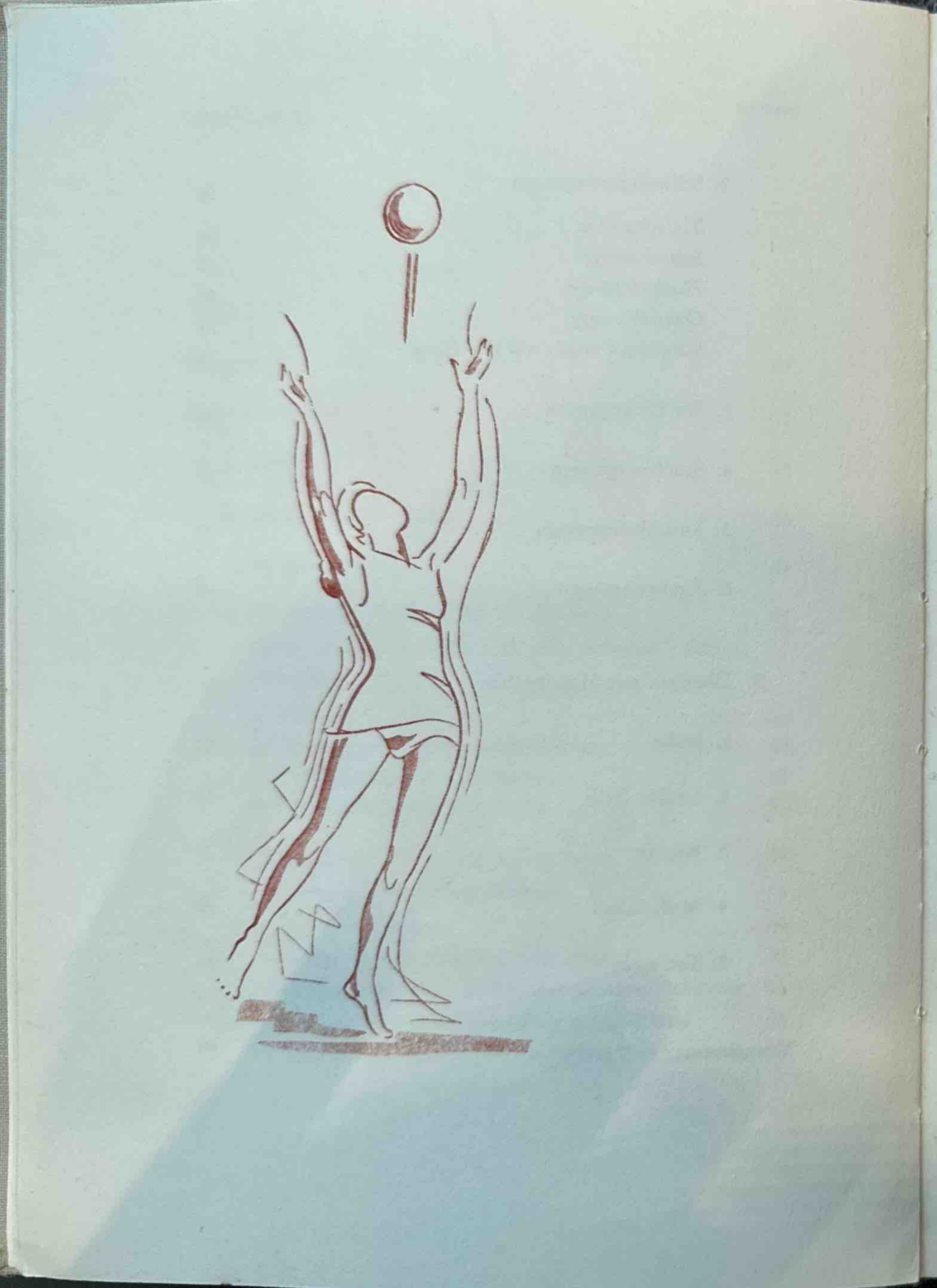
Die dem Buch beigegebenen 24 Phototafeln und Zeichnungen sollen dem Lernenden das Wesentliche der rhythmischen Gymnastik auch durch eine Gesamtschau vermitteln.

RUDOLF BODE

Oktober 1957



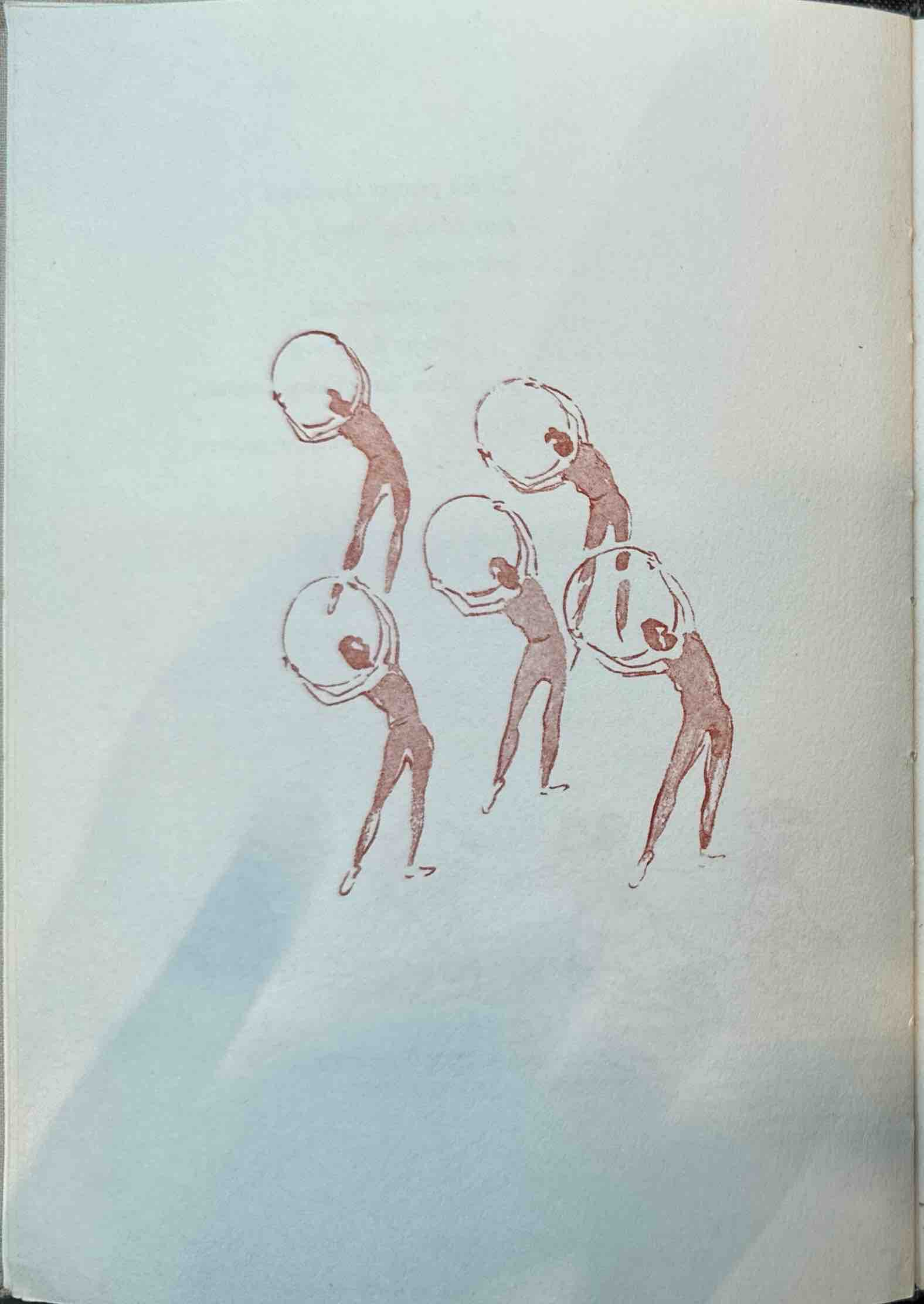
INHALT



Zu den geistigen Grundlagen
einer deutschen Zukunft
gehört auch
eine erneuerte und
vertiefte Anschauung
vom Wesen der leiblichen Erziehung.

FRIEDRICH NIETZSCHE





EINLEITUNG

Lebendige Entfaltung und geistige Formung der Bewegung des Menschen! Das hat die Beherrschung des gesamten Bewegungsspielraumes in allen Spannungsgraden zur Voraussetzung, um dem Menschen diejenige innere und äußere Elastizität zu verleihen, deren er für sein seelisches Wohlbefinden, für die Anforderungen der täglichen Berufsarbeit und die Bewältigung kultureller Aufgaben bedarf, soweit die letzten technisches Können verlangen. Dieses Ziel kann nicht durch eine sich noch so vielseitig gebärdende, aber nur äußere Disziplinierung mit Hilfe mechanischer Drillübungen erreicht werden, mögen diese noch so geeignet sein, eine Gruppe zu maschinenmäßig einheitlicher Arbeit zu bringen. Das äußerlich Maschinelle ist es gerade, was im Bereich einer lebendigen Erziehung überwunden werden muß zugunsten einer innerlich erlebten Einheit, welche auf alle Teilnehmenden in gleichem Sinne ausstrahlt. Die Voraussetzung dafür ist die Ungebrochenheit der menschlichen Bewegung als Ausdruck seelischer Energie, ihrer Freiheit und Gebundenheit zugleich.

Die Notwendigkeit einer Bewegungserziehung ergibt sich einmal aus der Tatsache, daß viele Menschen nicht mehr den natürlichen Ablauf ihrer Bewegungen haben, sondern infolge »Gehemmtheit« ihres Bewegungslebens in ihrer Arbeitsleistung nicht nur hinsichtlich Geschwindigkeit und Qualität eine Einbuße erleiden, weil das Gewollte sich infolge fehlender Anpassung nicht restlos in überzeugende Bewegung umsetzen kann, sondern auch in Hinsicht der Kraftentfaltung, weil die vorhandenen Kraftquellen nicht in richtiger Dosierung eingesetzt werden können. Diese Menschen haben

einen viel zu großen Verbrauch an Nervenenergie im täglichen Muskelgebrauch; sie ermüden und altern infolgedessen vorzeitig. Der richtige Weg ist gegeben durch die Einsicht in die vorhandenen Kraftquellen und in deren Zusammenspiel im Bewegungsvorgang.

Während die Disziplinen des Sportes und des Turnens über eine klare Methodik verfügen, auf welcher nicht nur der Erfolg in der Erreichung bestimmter Willensziele, sondern auch ein Teil der Werbekraft dieser Leibesübungen beruht, ist dies bei der Gymnastik bis heute nicht der Fall. Diese Kritik richtet sich nicht gegen verschieden geformte Ausgestaltungen des Unterrichtes, die immer von dem Können des Lehrers bedingt sein werden, sondern betrifft den *Ablauf elementarster Bewegungsvorgänge.* Solange hier nicht überall nach unwiderleglichen, physikalisch und physiologisch einwandfreien Grundsätzen gearbeitet wird, kann die Gymnastik nicht die Bedeutung für die Leibeserziehung und im weiteren Sinne für die gesamte Kultur gewinnen, welche man ihr zusprechen muß.

Kraftquellen sind, abgesehen von den veranlassenden zentralen und sich anschließenden Vorgängen in den Nervenbahnen (geringere oder gesteigerte Impulsgebung), die vorhandenen Muskelkräfte, ferner die in jeder bewegten Masse auftretenden Schwungkräfte und die Schwerkraft. Aufgabe der Gymnastik ist die spielende Ineinssetzung dieser Kraftquellen. Diese erfolgt in einem bestimmten Ablauf. Darunter ist in erster Linie nicht eine Kette gleicher Bewegungen zu verstehen, sondern der richtige Ablauf der Impulsgebung schon in der Einzelbewegung. Das entscheidende Gesetz lautet negativ: Alle isolierten Bewegungen sind falsch! Positiv: Bei jeder Bewegung ist niemals die zum bewegten Gliede führende Muskulatur die maßgebende Kraftquelle, sondern immer ohne Ausnahme die übergeordnete, z. B.: Die Hand wird nicht primär bewegt durch die Unterarm und Hand verbindenden Muskeln, son-

dern vor allem durch die Bewegung des Unterarms vom Oberarm her und die Übertragung der hier auftretenden Kräfte. Die Bewegung des Unterarms hat den entscheidenden Antrieb in der Schultermuskulatur, der ganze Arm in einer Rumpfschwingung, erzeugt durch die Rumpf- und Beinmuskulatur. Da die Bewegung des ganzen Armes bei den meisten Bewegungen, seien es Arbeiten des täglichen Lebens, seien es solche kultureller Art, z. B. beim Instrumentalspiel, bei weitem überwiegt, so ist die Ausbildung der Rumpfschwingung die zentrale Aufgabe der Gymnastik. Die Rumpfschwingung verlangt vor allem den Einsatz des Hüftgelenkes, d. h., jede Rumpfschwingung gründet sich auf der zu- oder abnehmenden Weite des Winkels von Rumpf und Oberschenkel.
Als Bewegungslehre des menschlichen Körpers ist die Gymnastik gleichzeitig Vorschule für die körperliche Arbeit, und der *Ablauf der Arbeitsbewegungen* hat für die Methodik der Elementargymnastik maßgebend zu sein. Unter Arbeitsbewegungen verstehen wir in diesem Sinne nicht Bewegungen des Schreibens, Strickens usw., sondern solche des Mähers, Schmiedes, Holzfällers usw., also alle Bewegungen, welche unter Einbeziehung der Rumpfmuskulatur ausgeführt werden. Für alle Arbeitsbewegungen ist aber das Folgende charakteristisch:

1. Alle Arbeitsbewegungen werden durchweg aus einer etwas geneigten Haltung ausgeführt. Auch die sportliche Arbeit, die ja nur eine abgewandelte Arbeitsbewegung ist, vollzieht sich unter Neigung des Rumpfes. Vergleiche u. a. den Diskuswurf (mit anschließender Streckung). Auch gelaufen wird von allen guten Läufern mit, wenn auch wenig, geneigtem Rumpf. Unter einem »guten Läufer« verstehen wir einen solchen, welcher trotz respektabler Leistung einen ästhetisch befriedigenden Anblick gewährt.

Begründung:

Die Gelenke der Beine (Fuß-, Knie- und Hüftgelenk) sind im gegenteiligen Sinne angeordnet. Beim Fußgelenk ist bei der Beugung der spitze Winkel nach hinten, beim Kniegelenk nach vorne, beim Hüftgelenk wieder nach hinten gerichtet (vergleiche Figur).



Die Gelenke sind so angeordnet, weil sie die Aufgabe des Federns haben. Das Rumpfgewicht soll von diesem Federn aufgefangen werden, wie dies bei jedem Sprung unwillkürlich geschieht. Infolgedessen weicht das Knie nach vorne, die Hüfte nach hinten aus, und zwar immer, wenn der Rumpf in die Bewegung (Ausnahme die reine Rollbewegung) einbezogen wird und durch diese Federung ohne weiteres in eine geneigte (nicht gebeugte!) Haltung hineinschwingt. Das Einbeziehen des Rumpfgewichtes ist aber bei allen kräftigen Arbeitsbewegungen von grundlegender Bedeutung, da die schwingende Masse des Rumpfes eine Kraftquelle ersten Ranges darstellt und nur ihr Miteinsatz ein ökonomisches und rhythmisches Arbeiten ermöglicht.

Daraus folgt: Falsch sind alle Bewegungen, welche einseitig nur mit Kniefederung und in senkrechter Haltung ausgeführt werden. Die senkrechte Haltung ist eine Ruhehaltung (die Gelenke stehen übereinander), von der die »Arbeitshaltung« streng zu unterschei-

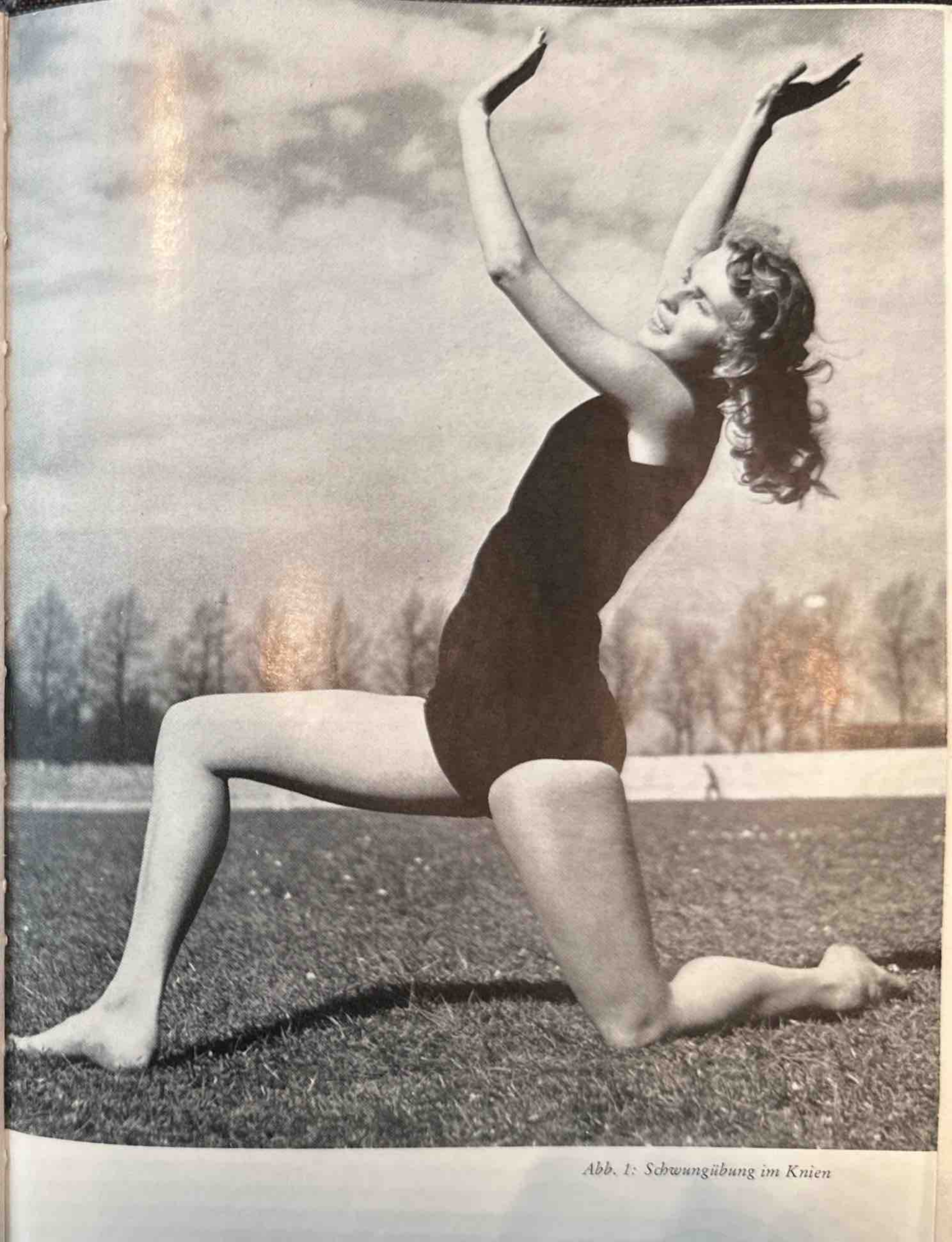


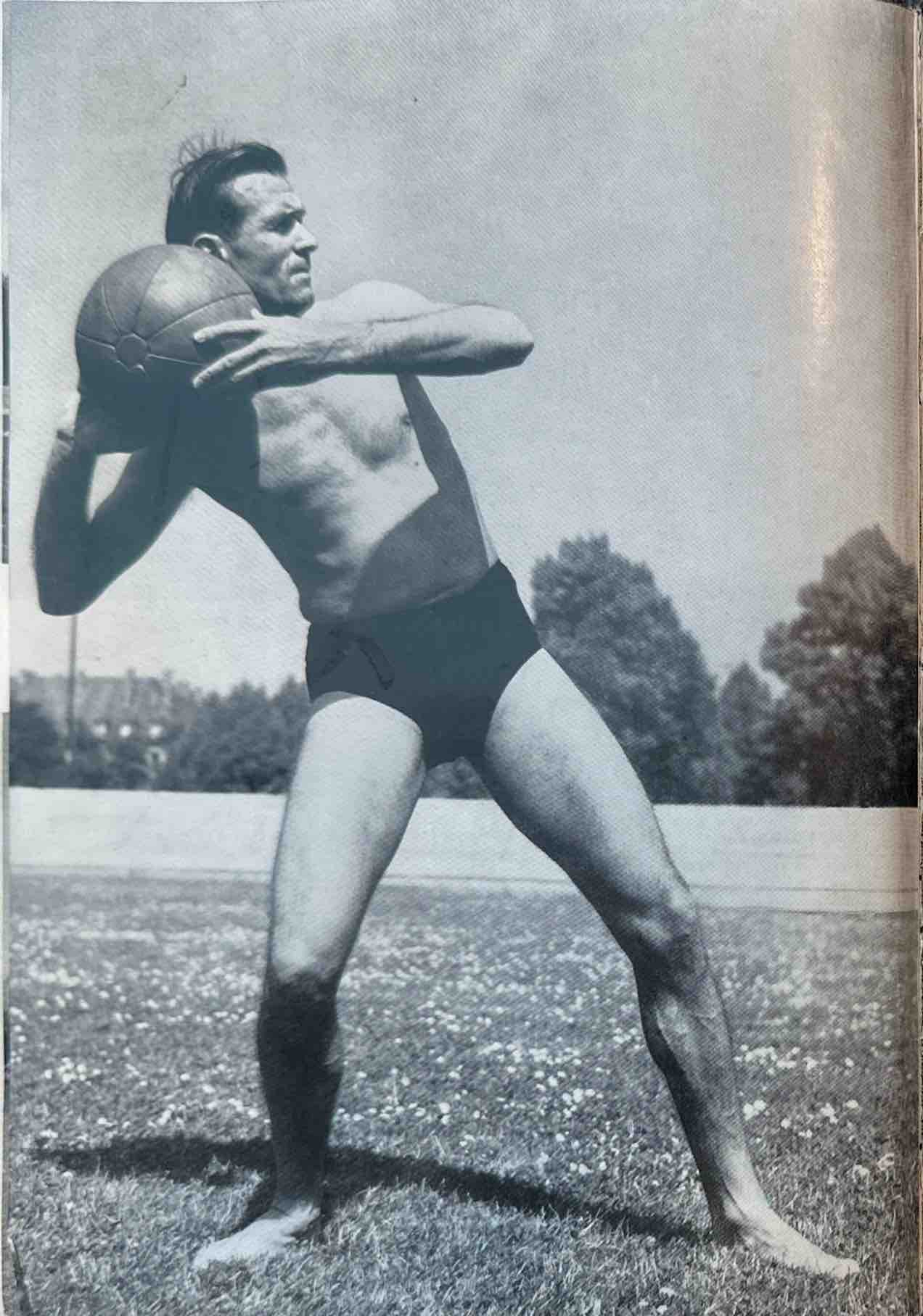
Abb. 1: Schwungübung im Knien

Abb. 2: Druckbewegung mit der rechten Hand

Abb. 3: Hochfedern im Kreis

Abb. 4: Beinschwünge

Abb. 5: Wirbel mit Tamburinschlag



den ist. Da man beim Militär die senkrechte Haltung künstlich innervierte, um eine einheitliche Richtung der Mannschaft zu erzwingen, also aus Gründen der Disziplinierung, wurde diese Haltung auch in die Leibesübungen übernommen und hat jahrzehntelang die Entfaltung der Freiübungen unterbunden, denn die Bewegungen, welche sich aus dieser Haltung ableiten, sind primitiv beschränkt und außerdem physiologisch und physikalisch falsch.
Wenn ich das Gewicht nur mit dem Kniegelenk auffange, so verlagern sich nicht nur die Schwerpunktsverhältnisse des Körpers, sondern auch die Drucklinie des gesamten Fußes rückt nach innen. Der Fuß ist also bei der Arbeit zweifach falsch belastet. Die zahlreichen Fußschäden unserer Zeit haben einen wesentlichen Grund nicht in zu schwacher Struktur des Fußes, sondern in einer dauernd falschen Arbeitsbelastung infolge Ausschaltung bzw. Versteifung des Hüftgelenks.
Infolgedessen hat im Beginn des gymnastischen Unterrichts das federnde Auffangen des Rumpfes zu stehen, d. h. die *Tieffederung.*
Diesem Grundsatz schließt sich der folgende als charakteristisch für alle organischen Bewegungen an.

2. Alle Bewegungen lassen einen dreifach gegliederten Ablauf erkennen:

Ausholbewegung = *Auftakt*
Entladung = *Betonung*
Auslaufbewegung = *Abtakt*

Alle Bewegungen nach unten erfordern den Auftakt nach oben, alle Bewegungen nach oben den Doppelauftakt nach oben und unten

Abb. 6: Ausholen zum Wurf

(auch der Ballwurf verlangt zwei ausholende Bewegungen!). Der richtige Ablauf der Hochfederung ist gebunden an die richtige Ausholbewegung in die Tieffederung. Ist diese richtig, so wird die Hochfederung von selbst richtig (wie auch der Ballwurf von der Richtigkeit der Ausholbewegung abhängt). Infolgedessen hat für den *Anfangsunterricht* die Hochfederung nicht dieselbe Bedeutung wie die Tieffederung*). Dagegen sind die Kopfhaltung und die Streckung der Wirbelsäule von entscheidender Bedeutung. Wir wiederholen: Neigung und Beugung sind nicht dasselbe. Die richtige Kopfhaltung und die gerade Wirbelsäule sind bedingt durch die Elastizität des Hüftgelenks. Ist dieses versteift, so ist eine schlechte Haltung die notwendige Folge. Um die bei einseitiger Kniefederung erfolgte Verlagerung des Schwerpunktes auszugleichen! Es wird also ein Fehler automatisch korrigiert durch einen zweiten Fehler. Man kann daher beim Unterricht aus der Kopfhaltung einen sicheren Schluß auf die Elastizität des Hüftgelenkes ziehen, und Zurufe des Lehrers während der Übung wie »Kopf hoch« und »Rumpf vorneigen« oder »Hüftgelenk zurücknehmen« haben sinngleiche Bedeutung.

3. Durch die Federung des Rumpfes bekommen die Arme ihren eigentlichen Antrieb, verstärkt durch die Muskulatur, welche Rumpf und Arme verbindet bzw. anschließend Oberarm mit Unterarm und Unterarm mit Hand. Entscheidend für die Armbewegung hat die Rumpfbewegung zu sein. Diese vollzieht sich vorzeitig und

---

*) Diese Bevorzugung der Tieffederung im Anfangsunterricht hat bei oberflächlicher Kenntnisnahme meiner Arbeit zu der völlig falschen Auffassung Anlaß gegeben, daß ich die Tieffederung im Unterricht höher bewertete als die Hochfederung, was natürlich Unsinn ist. Die Folge falscher Methodik, d. h. die anfangs zu starke Betonung der Hochfederung, zeigt sich denn auch meistens in deren krampfartiger Anwendung auch dort, wo sie keinen Sinn hat, z. B. beim Auffangen des Körpergewichtes.

schneller als die Armbewegungen und klingt bereits ab, während die Entladung im Arm erfolgt. Auch die sportliche Einzelbewegung zeigt diesen rhythmischen Ablauf, dessen Qualität von der richtigen Spannung in der Verbindung von Rumpf und Oberarm abhängt. Ist diese zu gering, so kann keine Übertragung stattfinden, und die Bewegung wird schlaff ausfallen. Der Arm wird gleichsam nachgezogen. Ist sie zu stark, so kann auch keine rhythmische Übertragung stattfinden, die Armbewegung ist steif und unbeholfen, und die Armmuskulatur kann sich nicht auswirken.
Es ist daher scharf zu unterscheiden zwischen Rumpfschwüngen und Armschwüngen. Beim Armschwung hat die Rumpfbewegung Auftaktcharakter, beim Rumpfschwung trägt die Rumpfbewegung den Akzent, und die Arme werden nur mitgenommen (= weibliche Endung in der Metrik).
Das Gewinnen der für jede Arbeit notwendigen Elastizität verlangt die Beherrschung aller Spannungsgrade und den ökonomischen Einsatz aller Kraftquellen, welche nur in rhythmischer Folge möglich ist. Der Grad der periodisch eintretenden Entspannung hängt ab von der Struktur der Gesamtbewegung. Einzelbewegungen erfolgen aus einer völligen Entspannung und klingen wieder in diese aus. Hat die Struktur einen allmählich ansteigenden bzw. absteigenden Charakter, wobei An- und Abstieg in sich wieder rhythmische Gliederung zeigen können, so wird die Entspannung sehr verschiedene Grade durchlaufen. Die Fähigkeit völliger Entspannung (nicht zu verwechseln mit Schlaffheit!) ist die Voraussetzung für alle Bewegungen, welche, durch einen seelischen Impuls bedingt, diesen zugleich nach außen in einem für ihn charakteristischen Entladungsvorgang offenbaren sollen. Das gilt nicht nur für die strenge einzelne Sportbewegung, sondern auch für die hochent-

wickelte Bewegungsrhythmik des Instrumentalspiels oder der Schauspielkunst.
Da alle organischen Bewegungen ursprünglich Entladungsvorgänge sind, so können nur solche in richtigen Bahnen ablaufen, welche vorher in ihrer Ablaufstruktur seelisch erschaut worden sind. Jede Bewegung entspringt, wie alles Geschehen in der Natur, einer Zelle, wir nennen sie *Bewegungszelle*, und wie in jedem Samenkorn schon die Struktur der sich anschließenden Wachstumsbewegung verborgen enthalten ist, so wird der kommende Bewegungsablauf von der Seele in Aufbau und Ablauf vorher erschaut, vorausgesetzt, daß der Betreffende »mit ganzer Seele« bei seiner Aufgabe ist. Die Aufgeschlossenheit für diese gleichsam noch verborgene Bewegungsstruktur noch zu steigern, ist eine wesentliche Aufgabe der Gymnastik. Sie wird erleichtert durch die Tatsache, daß unser Innenleben polar gebunden ist an unser Außenleben, wenn dieses von der Bewegung getragen ist. Und ferner dadurch, daß dieses Innenleben in dem Maße totalen Charakter hat, als dies auch beim Bewegungsvorgang der Fall ist, d. h. als er rhythmische Struktur hat und umgekehrt!
Jede Totalbewegung und nur solche ist verbunden mit einem starken Innewerden des Lebensgefühls, dessen seelischer Impuls, wenn es nach außen drängt und in »Erscheinung« tritt, immer den organischen Ablauf seiner Äußerungsbahnen verlangt und dann auch die für ihn charakteristische Entladungsform hat. Diese Seite der Auswirkung teilt die Gymnastik mit allen übrigen Disziplinen der Leibesübungen, in der Gymnastik kann sie aber noch gesteigert werden durch die Verbindung mit der Musik. Der richtige Ablauf der Bewegung wird wesentlich erleichtert, wenn diese von seelischen Impulsen getragen wird, wie sie die Musik anregt. Ist die »begleitende« Musik von rhythmischen und nicht nur metrischen Antrieben

gespeist, so wirkt sie über das rein Technische hinaus auf den Pulsschlag der seelischen Zone und bedeutet eine wesentliche Vertiefung des gymnastischen Unterrichts.
Eine wirkliche »Begleitung« der Bewegungen mit Musik ist nur möglich auf Grund der Gleichheit im Spannungsverlauf der freien und der tonerzeugenden Bewegung. Leider ist das in den seltensten Fällen der Fall, da die vorausgehende Durchbildung der Spielbewegungen durchweg unzulänglich ist.
Daß Berufe, welche ganz und gar auf Bewegung ruhen, wie z. B. die Musikausübung, mit der Qualität der tonerzeugenden Bewegung stehen und fallen, beginnt allmählich auch den denkenden Musikern einzuleuchten. Trotzdem scheint die Anklammerung an das Notenbild und dessen Realisation durch Bewegungen der leichtere und daher willkommenere Weg zu sein. Daß er nie zum Ziele einer Rhythmisierung der Bewegung führen kann, ist als Erkenntnis notwendig, um aus der Sackgasse, in welche die rhythmische Erziehung heute geraten ist, herauszukommen.





BEWEGUNGSLEHRE

In jedem lebendigen Wesen
ist das, was wir Teile nennen,
derart unzertrennlich vom Ganzen,
daß sie nur in und mit demselben
begriffen werden können.

Johann Wolfgang von Goethe

A. Federn

a) Theorie

Aufgabe aller Übungen des Federns ist die Entwicklung der in jeder federnden Masse, in diesem Fall im federnden Körpergewicht wirksam werdenden Schwungkräfte. Diese Aufgabe umfaßt

1. Kräftigung der Muskulatur, welche die Gelenkbewegungen der Beine erzeugen: Muskulatur der Zehen-, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.
2. Steigerung der Elastizität dieser Muskulatur in Hinsicht auf schnelles Reagieren.
3. Finden der richtigen Ansatzpunkte für ein möglichst ökonomisches Zusammenspiel der Muskulatur bei der

   a) Neigung des Rumpfes,
   b) Beugung des Rumpfes,
   c) Streckung des Rumpfes,

d) Neigung in Verbindung mit Rollung,
e) Beugung in Verbindung mit Rollung,
f) Streckung in Verbindung mit Rollung.

4. Beherrschung des organischen Zusammenspiels in jeder Raumrichtung und in jedem Zeitintervall (Beherrschung des An- und Abschwellens der Kraftgebungen [Innervationen]).

5. Beherrschung des organischen Ablaufs aller Bewegungsvorgänge, insbesondere der Grundbindung von Aushol- und Hauptbewegung.

Die ausholende Bewegung

Die richtige Ausführung der ausholenden Bewegung ist von großer Wichtigkeit für den organischen Ablauf der Bewegung. Der Sinn des Ausholens ist die Einleitung einer Bewegungsbahn bzw. Haltung, welche für den wirksamen Ablauf der Hauptbewegung die günstigste ist. Die ausholende Bewegung erfordert daher nicht die gleiche Energie wie die Hauptbewegung (welche die rhythmische Betonung hat), die Kraftgebung wird im Durchgang zur Hauptbewegung schwächer. Es ist streng darauf zu achten, daß die ausholende Bewegung keine verkleinerte Hauptbewegung ist, sondern entgegengesetzte Richtung hat. Das Hüftgelenk arbeitet sowohl beim Ausholen als auch bei der Hauptbewegung. Äußerlich tritt dies in Erscheinung, daß im Hüftgelenk Neigung bzw. Streckung auftritt. Die auftretende Neigung des Rumpfes ist eine Folge des zurückweichenden Hüftgelenkes, keinesfalls darf bei den Tieffederungen ein aktives Vorbeugen des Rumpfes auftreten.
Alle Arbeitsbewegungen zeigen die ausholende Bewegung. Daher sind die bei vielen gemeinsamen Arbeiten auftretenden Begleitlaute

ganz abgestimmt auf den Unterschied von ausholender Bewegung und Hauptbewegung. Die zwei Hauptformen der Tief- und Hochbewegungen sind z. B. enthalten in den Zurufen

hau — ruck!
höger — rup!

Die Anwendung solcher Rufe bei der gymnastischen Arbeit erleichtert den Schülern wesentlich das Sichhineinfinden in den organischen Bewegungsablauf.
Es ist dringend zu raten, im Anfangsunterricht aus pädagogischen Gründen zunächst alle Übungen *mit festem Stand auf den Sohlen* ausführen zu lassen. Dadurch wird der Schüler gezwungen, die Übungen unter wesentlicher Mitwirkung des Hüftgelenks auszuführen und nicht dessen Arbeit dem Fußgelenk zu übertragen. Später ist dann bei der Tieffederung der Auftakt, bei der Hochfederung der Abtakt (Akzent) mit Aufheben der Ferse auszuführen, dagegen der Abtakt bei der Tieffederung auf der Sohle, ebenso der Auftakt bei der Hochfederung.

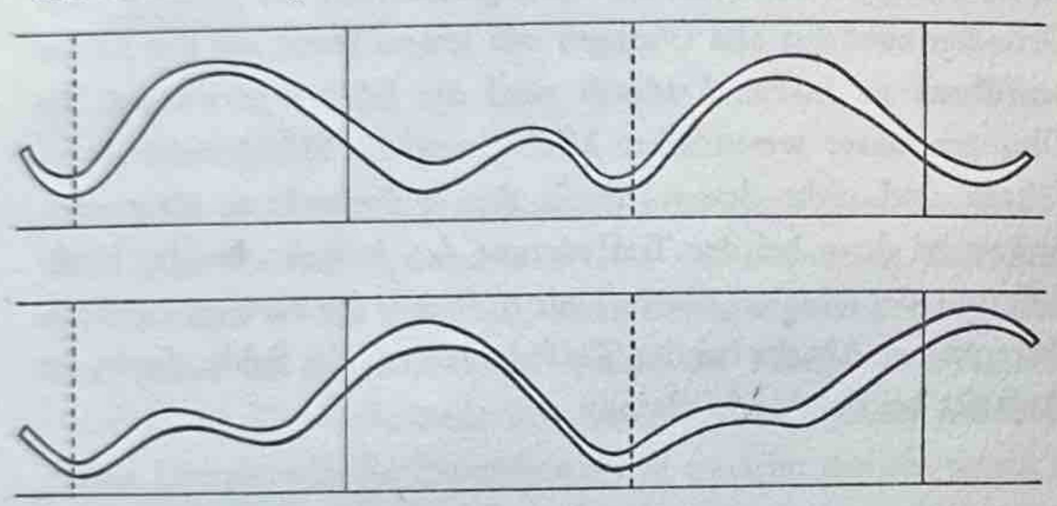
Der Auf- und Abtakt

Der Auftakt in der Musik ist ursprünglich nichts weiter als die für die Klangerzeugung nötige ausholende Bewegung (vgl. Heben des Armes vor dem Paukenschlag) bzw. bei Märschen die Wiedergabe der Gliederung der Marschbewegung in Fußanheben und Fußaufsetzen. Ausholen und Auftakt decken sich aber insofern genggenommen nicht ganz, als das Ausholen mit dem Erreichen des äußersten Punktes sein Ende findet, während der Auftakt in der Musik die gesamte vorbereitende Bewegung bis zum Eintreten der

Hauptbetonung umfaßt. Kurz gesagt, alles, was bei Anwendung der Notenschrift zur Fixierung zeitlich gegliederter organischer Bewegungsabläufe *vor* dem Taktstrich (welcher mit der Hauptbetonung zusammenfällt!) geschieht, gehört zum Auftakt, was dahinter geschieht, zum Abtakt, z. B. das Ausklingen einer Bewegung. Der Übergang selbst hat keine zeitliche Dauer, z. B.:



Die Kraftgebung bei der Senk- und Streckbewegung verläuft in Kurvendarstellung:



b) Grundübungen

Übung 1 Tieffederung auf beiden Sohlen.

Takt

Übung 2 Hochfederung auf beiden Sohlen.

Takt

Übung 3 Tieffederung in die Sohlenstellung. Auftakt mit Heben der Fersen.

Takt



Übung 4 Hochfederung aus der Sohlenstellung mit Heben der Fersen.

Takt

Übung 5 Tieffederung in die Hockstellung mit erhobenen Fersen, bis die Fingerspitzen den Boden berühren (Tiefhocke).

Übung 6 Tieffederung in die Grätschstellung. Die Füße bleiben auf den Sohlen (Grätschhocke).

Übung 7 Tieffederung in die Grätschstellung mit Verlagerung nach links und rechts. Die Innenseite der Knie berührt abwechselnd den Boden. Das Standbein bleibt jeweils auf der Sohle (Querhocke).

Als Vorübungen zu den Grundübungen müssen einfache passive Fallübungen in die verschiedenen Tiefhalten hinein gemacht werden.

c) Mögliche Änderungen

Änderung der *Tiefengrade* bei der Tieffederung, der *Höhengrade* bei der Hochfederung bis zum Sprung.
Änderung der *Fußstellungen:* eng, weit, Schrittstellung.
Änderung der *Verlagerung:* Gewicht auf beiden Füßen, auf dem rechten bzw. linken Fuß.
Änderung des *zeitlichen Ablaufs.*
Bei einem Takt wie ist der Auftakt vor dem Taktstrich als besondere Zählzeit gegeben,

bei [musical notation] dagegen liegt er kurz vor dem Taktstrich (die letzte Note wird in ihrem Wert um den Auftakt verkürzt).

Verbindungen verschiedener Tiefen- und Höhengrade.

Verbindungen verschiedener Fußstellungen.

Verbindungen verschiedener Verlagerungen.

Verbindungen verschiedener Takte.

Verbindungen von Tief- und Hochfederungen.

d) Die wichtigsten Abänderungen

Tief- und Hochsprünge. Beim Tiefsprung liegt die rhythmische Betonung im Aufkommen auf den Boden, der Ansprung ist auftaktig (hau ruck!). Beim Hochsprung liegt die rhythmische Betonung im Abkommen vom Boden, das Anschwingen ist auftaktig (höger rup!).

Übung 8 Tiefsprung in die Ballenstellung mit anschließendem Absinken auf die Ferse.

Übung 9 Hochsprung, Auffang in die Ballenstellung mit Absinken der Ferse. Verbindung von Tief- und Hochsprung.

Übung 10 Tiefsprung aus der Engstellung in die Grätschstellung und zurück. Die Arme sind frei gehalten, die Fersen sinken ab.
Hochsprung aus der Engstellung in die Grätschstellung und zurück.
Verbindung von Tief- und Hochsprung.

Übung 11 Tief- und Hochsprünge aus der Sohlenstellung mit Anziehen der Oberschenkel (Hocksprung).

Übung 12 Tief- und Hochsprünge aus der Sohlenstellung mit Anschlagen der Fersen ans Gesäß (Fersensprung).

Übung 13 Tief- und Hochsprünge aus der Sohlenstellung mit Grätschen der Beine (Grätschsprung).

Tief- und Hochfederungen mit Auftakt

Bei allen Verlagerungen ist streng darauf zu achten, daß die Fußspitze bereits im Auftakt, die Sohle erst im Abtakt den Boden berührt. Die richtige Arbeit des Fußgelenks ist die Grundforderung für eine schnelle Entwicklung des Rhythmusgefühls.

Übung 14 Tieffederungen in der Grundstellung mit Verlagerungswechsel.
Hochfederungen in der Grundstellung mit Verlagerungswechsel.
Verbindungen von Tief- und Hochfederungen, zuerst zu je 4 gekoppelt, dann zu 3 und 2, zuletzt in stetem Wechsel.



Übung 15 Tieffederungen in der Grätschstellung mit Verlagerungswechsel.
Hochfederungen in der Grätschstellung mit Verlagerungswechsel.
Verbindungen von Hoch- und Tieffederungen wie bei Übung 14.

Übung 16 Tieffederungen in der Schrittstellung vorwärts mit Verlagerungswechsel.
Hochfederungen in der Schrittstellung vorwärts mit Verlagerungswechsel.
Verbindungen von Hoch- und Tieffederungen wie bei Übung 14.

Übung 17 Tieffederung mit Schritt seitwärts und Anschwingen des unbelasteten Beins (Spielbein) an das belastete = Schrittfederung (Nachstellschritt seitwärts).
Hochfederung mit anschließendem Schritt und Anschwingen des unbelasteten Beins. Der Schritt erfolgt synkopisch.
Verbindungen von Hoch- und Tieffederungen wie bei Übung 14.

Übung 18 Übung 17 als Kette von Schrittfederungen (ohne Kreuzen der Beine) nach links und rechts.
Verbindungen von Tief- und Hochfederungen in verschiedenen Folgen.

Übung 19 Übung 18 mit ein oder mehreren Sprüngen.

Übung 20 Ketten von Tieffederungen (mit Kreuzen der Beine = Schritte) nach links und rechts. (Der letzte Schritt bei gradzahligen Takten = Anziehen des Spielbeins.)

Takt ♩ ♩ ♩ ♩ oder ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩

Übung 21 Ketten von Hochfederungen, ebenso Verbindungen von Tief- und Hochfederungen als Ketten oder Kettenglieder.

Übung 22 Der Kreuzschritt im $^{3}/_{4}$-Takt.

a) Schritt mit linkem Fuß nach links.

b) Kreuzen des rechten Beins vor dem linken mit Gewichtsverlagerung vorwärts.

c) Neueinsetzen des linken Beins mit Gewichtsverlagerung rückwärts.

anschließend die Übung nach rechts.

Übung 23 Übung 22 nur nach links, anschließend 3 Schritte nach rechts.

Übung 24 Die sechs Schritte von Übung 22 und 23 mit Tempoverdoppelung von 2 Taktteilen, also die Übungen mit den Rhythmen



Übung 25 Übung 23 mit Drehschritten von je 180°.

a) mit 3 Schritten nach rechts und Drehungen auf den 2. und 3. Schritt hin.

b) mit 5 Schritten nach rechts und Drehungen auf den 2., 3., 4., 5. Schritt hin.

Übung 26 Übung 25 mit ein oder mehreren Sprüngen.

Übung 27 Übung 25 mit Ruhestellung (Fermate) auf dem letzten Taktteil in der Tiefe.

Übung 28 Übung 27 mit ein oder mehreren Sprüngen.

Übung 29 Übung 25 mit rhythmischen Abänderungen wie in Übung 24 oder mit Triolen.



Übung 30 Übungen 23 bis 25 mit anschließender Verlagerung (auftaktig zum folgenden!).

Abb. 7: Ausholen zum Seitschwung

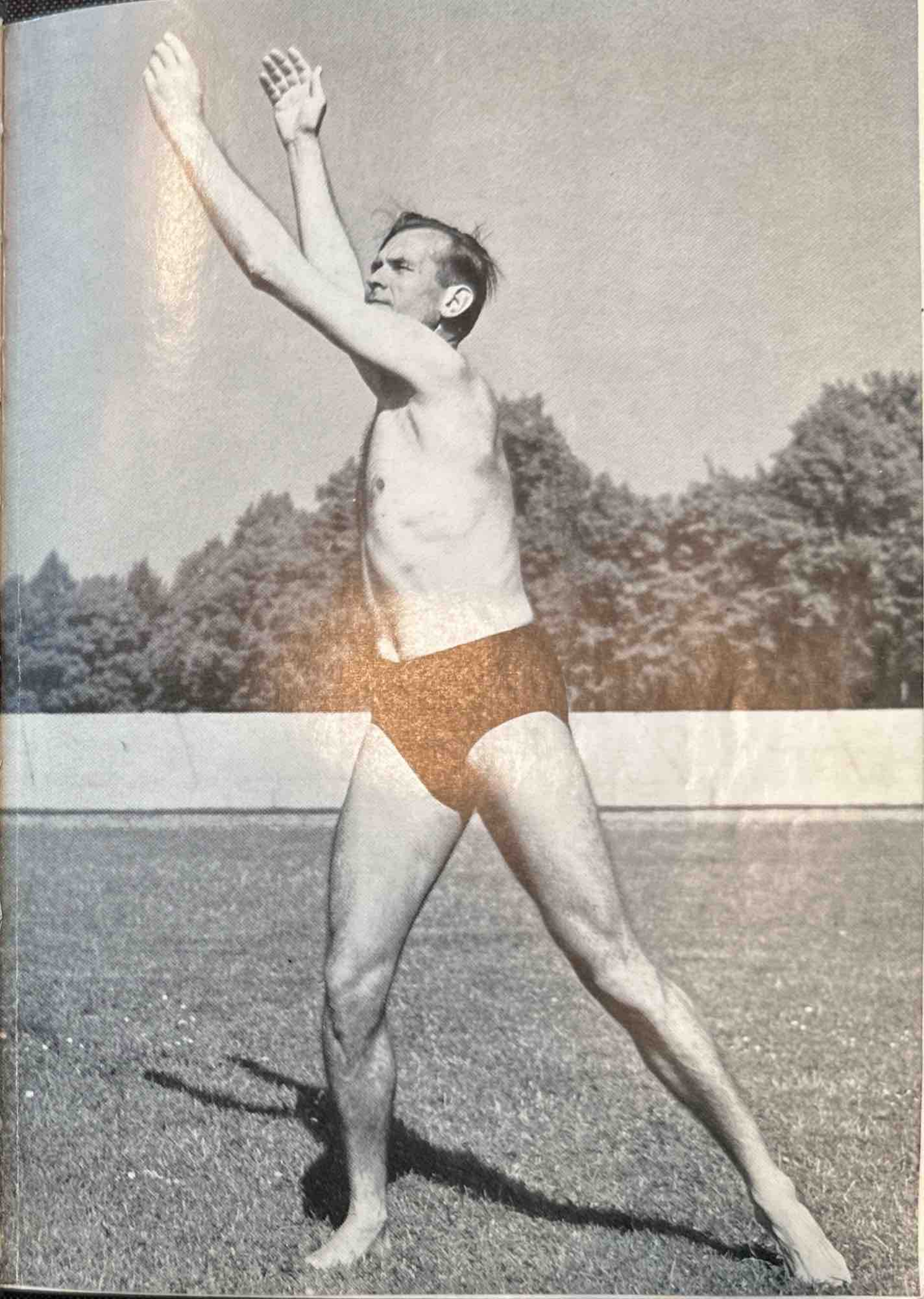




Abb. 8: Lauf in der Kurve



B. *Gleichgewichtsübungen*

a) Theorie

Sinn der Übungen ist, die richtig ausgewogenen Haltungen zu finden. Das sind solche, welche sich blitzartig verbinden lassen, ohne daß das Gleichgewicht durch die Änderung der Schwerpunktverhältnisse gestört wird.

b) Grundübungen

Übung 1 Ballenstellung auf beiden Füßen. Keine Versteifung in den Gelenken, leichte Neigung des Rumpfes (= Elastizität im Hüftgelenk).

Übung 2 Ballenstellung auf einem Fuß, das andere Bein nach allen Richtungen erhoben. Blitzartiger Wechsel der Stellungen.

Übung 3 Übung 2 mit sprungartigem Erfassen der neuen Gleichgewichtsstellung.

Übung 4 Aus dem Laufen Sprung in Übung 1

Übung 5 Langsames Hinknien auf beide Knie.

Übung 6 Sprung in die Grätschstellung mit vorhergehender Drehung um 180° bzw. 360° und elastischem Auffangen.

Übung 7 Hochsprung aus dem Fersensitz zum Zehenstand.

Übung 8 Abrollschwung aus der Rückenlage in den Stand mit Rück- und Vorschwingen der Beine.





C. Rumpfübungen

a) Theorie

Die Aufgabe dieser Gruppe von Übungen ist

1. Die Übertragung der bei der Tief- und Hochfederung auftretenden Schwungkräfte auf den Rumpf bzw. die Wirbelsäule.
2. Die Weiterleitung horizontal nach vorn gerichteter Schwungkräfte auf die ganze Wirbelsäule (frontale Wellenschwünge).
3. Die Weiterleitung horizontal seitwärts gerichteter Schwungkräfte auf die ganze Wirbelsäule (laterale Wellenschwünge).

b) Grundübungen

Übung 1 Tieffederung mit kreisendem Tiefschwung des ganzen Rumpfes mit stetigen Verlagerungen nach links und rechts. Die Arme gehen kreisend mit.

Übung 2 Hochfederung mit kreisendem Rückschwung des ganzen Rumpfes in Breitstellung links und rechts herum im Wechsel. Die Arme gehen kreisend mit.

Übung 3 Hochschwung (Welle) aus dem Fersensitz.

Übung 4 Hochschwung (Welle) aus der Schlußstellung. Die Übung muß anfangs ganz auf der Sohle ausgeführt werden.

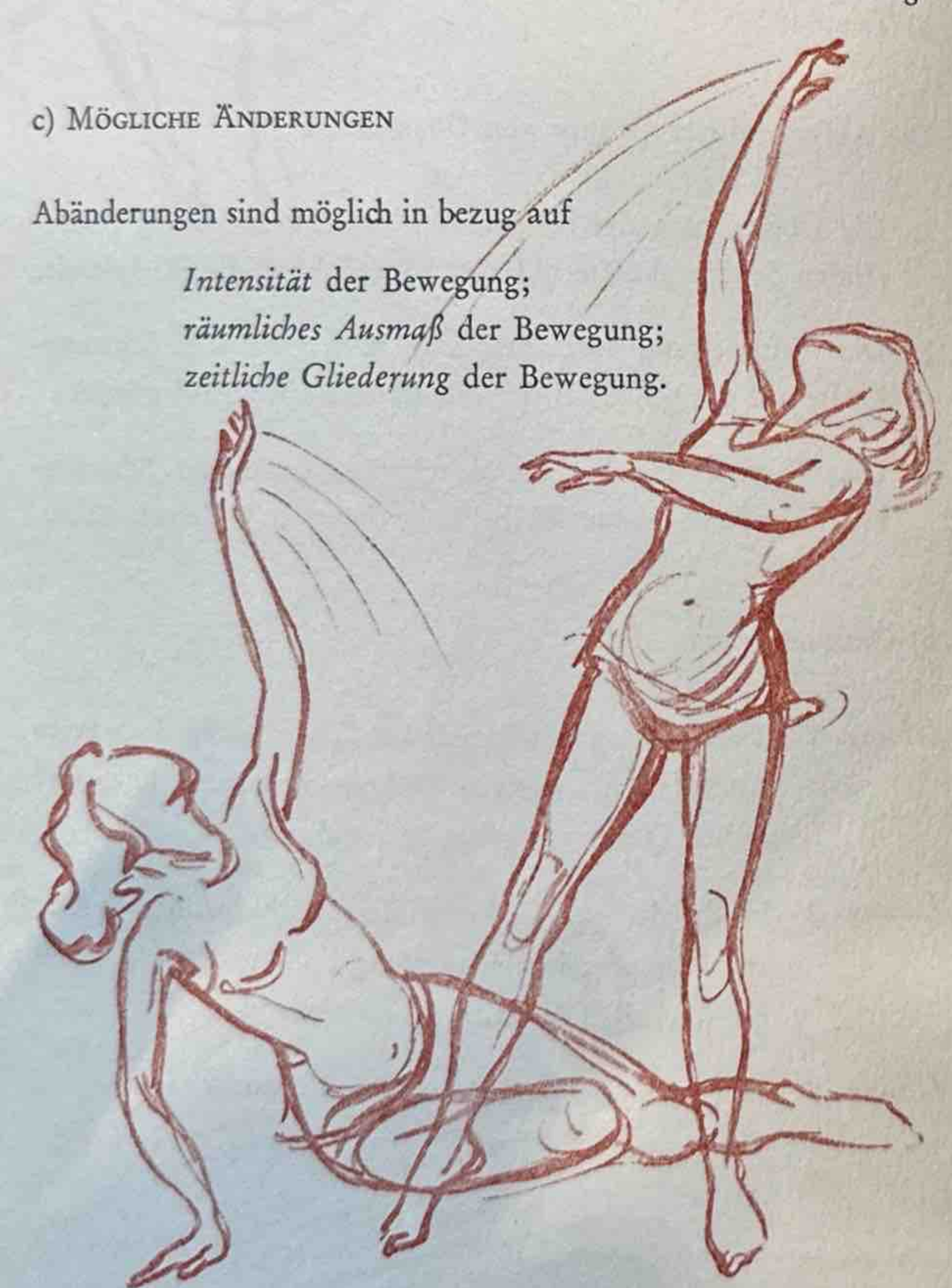
Übung 5 Hochschwung (Welle), eingeleitet durch kurzen Sprung auf den Sohlen vorwärts als Auftakt.

Übung 6 Hochschwung seitwärts (Welle) aus der Schlußstellung.

c) Mögliche Änderungen

Abänderungen sind möglich in bezug auf

Intensität der Bewegung;
räumliches Ausmaß der Bewegung;
zeitliche Gliederung der Bewegung.



D. *Übertragung der Federung auf die Beine*

Gehen · Laufen · Springen · Hüpfen · Stampfen · Rollen Schwingen

a) THEORIE

Aufgabe dieser Übungen ist die Weiterleitung der durch Federung entstandenen Schwungkraft auf das Spielbein bzw. beide Beine.

Diese Aufgabe umfaßt:

1. Die Durcharbeitung des organischen Zusammenhangs von Ursprung und Weiterfluß der Bewegung.

2. Die Sicherstellung dieser Übertragung in Hinsicht auf jedes Tempo und jede Intensität der Bewegung.

3. Die Beherrschung dieser Übertragung nach allen Richtungen im gesamten Bereich des Bewegungsspielraums.

4. Die Beherrschung dieser Übertragung im Bereich aller zeitlichen Maßverhältnisse.

b) Vorübungen: Entspannungsübungen

Niemand braucht diese Übungen zu machen, welcher in seinem *seelischen* Bereich diejenige Freiheit und Schwungkraft besitzt, welche die Voraussetzung für eine gesteigerte Freude am Dasein, an der Arbeit und am Tanz ist. Aber jeder sollte sie machen, dem diese Schwingungsfähigkeit abhanden gekommen ist, sei es durch falsche Gewohnheiten im Bewegungsablauf, sei es durch unlebendige Erziehungsmethoden. Denn nur allzuoft ist zentrale Verhemmtheit eine Folge peripherer Verspanntheiten, welche aufs seelische Zentrum überstrahlen. Die Annahme, derartige periphere Übungen könnten die eigentliche, naturhafte Struktur gefährden, ist gänzlich irrwegig, denn durch die Entspannungsübungen wird gerade diejenige zentrale Kraft gesteigert, welche in allem lebendigen Geschehen den ganzen Organismus durchpulst und ihn zu einheitlicher Äußerung zwingt. Daß vollends, rein praktisch gesehen, eine gesteigerte Handfertigkeit, wie sie z. B. das Instrumentalspiel verlangt, sich nur bei weitgehender Entspannungs*fähigkeit* der einzelnen Gliedmaßen entwickeln kann, ist eine leicht zu beweisende Tatsache. An der Verhemmtheit z. B. der Hand-, Arm- und Schultermuskulatur muß das »Spiel« überall scheitern, wenn ihm nicht durch Entspannungsübungen weitgehend geholfen wird. Aber es ist eine alte Erfahrung, daß die einfachsten Tatsachen am schwersten zu begreifen sind.

1. *Pendeln des ganzen Beines*

   a) durch Fallenlassen aus der Vorhalte,

   b) durch Tieffederung, welche sich überträgt,

   c) durch Anstoß von außen.

2. *Pendeln des Unterschenkels*

   a) durch Fallenlassen aus der Vorhalte des ganzen Beins,

   b) durch Tieffederung, welche sich *nur* auf den Unterschenkel übertragen darf,

   c) durch Anstoß von außen,

   d) durch passives Abklingen der Bewegung nach vorhergehender aktiver Vor- und Rückbewegung,

   e) durch Abgleiten des Fußes von einer Kante.

3. *Abwechselndes Pendeln von Bein und Unterschenkel.*

4. *Rollung des Unterschenkels* im Kniegelenk bei gehobenem Oberschenkel ohne Mitbeteiligung der Fuß und Zehen bewegenden Muskeln.

5. *Seitwärtsbeugen des Fußes* nach rechts und links ohne Mitbeteiligung der die Zehen bewegenden Muskeln.

c) Grundübungen auf der Stelle

Bei sämtlichen Hochfederungen greifen auf der Spielbeinseite die Streckmuskeln des Hüftgelenks verstärkend ein, bei den Tieffederungen die Beugemuskeln. Entscheidend ist, daß die Beinbewegungen wesentlich durch den Gesamtschwung ausgelöst werden. Bei sämtlichen Beinübungen bleibt das Standbein zunächst auf der Sohle, um die ausgiebige Bewegung im Hüftgelenk sicherzustellen. Sämtliche Beinübungen werden auftaktig ausgeführt.

Übung 1 Hochschwung des leichtgehobenen und im Knie leichtgebeugten Spielbeines.

Takt

Übung 2 Hochschwung des nach hinten leichtgehobenen und im Knie leichtgebeugten Spielbeines.

Takt

Übung 3 Hochschwung des leichtgehobenen und seitwärts gehaltenen, im Knie leichtgebeugten Spielbeines.

Übung 4 Hoch- und Tiefschwingen des nach vorn gehobenen und im Knie leichtgebeugten Spielbeines. Der Hochschwung = Auftakt.

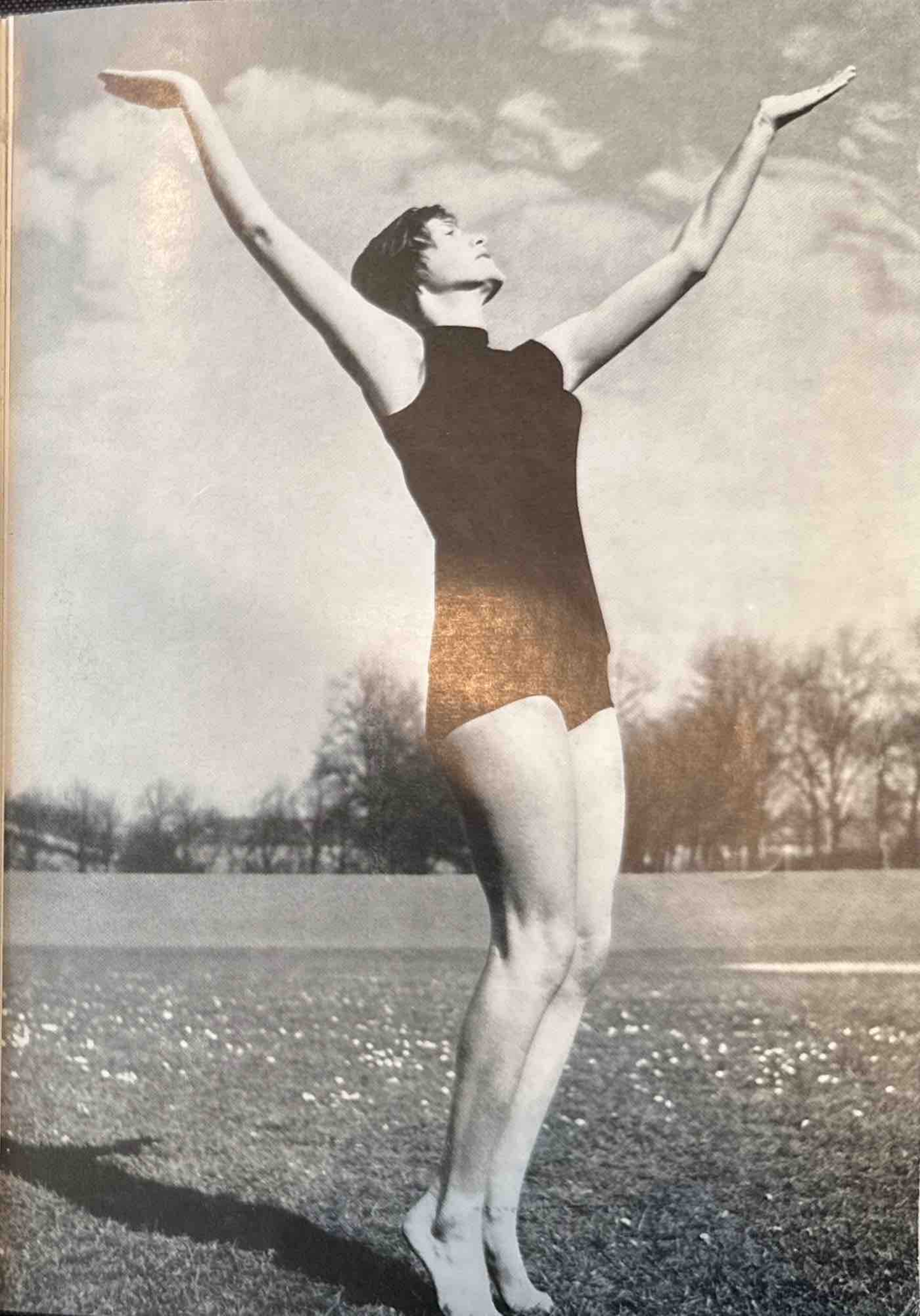
Übung 5 Hochschwingen des im Knie leichtgebeugten Spielbeines. Takt Der Unterschenkel wird oben durch den Schwung angezogen, so daß der Fuß in senkrechter Richtung nach unten geführt wird.

Übung 6 Hoch- und Tiefschwung des Spielbeines. Bewegungsablauf wie in Übung 5, aber der Hochschwung = Auftakt.

Takt

Übung 7 Rück- und Tiefschwung des im Knie leichtgebeugten Spielbeines. Der Rückschwung = Auftakt.

Abb. 9: Durchgang im Hochschwung



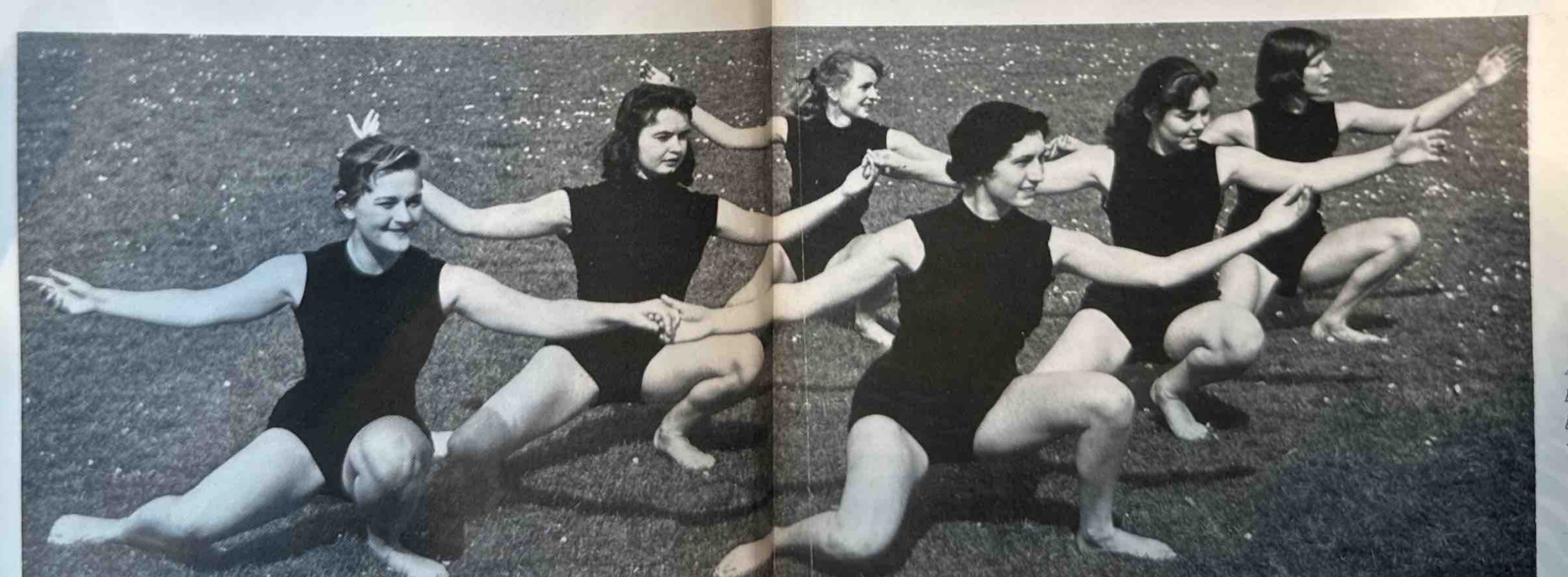


Abb. 12:
Durchgang
bei seitlicher
Verlagerung

Abb. 10: Verlagerung nach vorwärts

Abb. 11: Verlagerung nach rückwärts



Übung 8 Seit- und Tiefschwung des ein wenig vom Körper abgehaltenen, im Knie leichtgebeugten Spielbeines.

Übung 9 Tiefdurchschwung des Spielbeines vor und zurück, mit leichter Beugung im Kniegelenk.

Übung 10 Tiefdurchschwung des Spielbeines nach links und rechts, mit leichter Beugung im Kniegelenk.

Übung 11 Schwingen des Spielbeines mit leichter Beugung im Knie in kreisenden Bewegungen vor dem Körper.

d) GRUNDÜBUNGEN VON DER STELLE

Federn

Man achte beim Federn streng auf die Rhythmik des Fußgelenks.

Übung 1 Tiefvorschwingen des nach rückwärts gehobenen Spielbeines mit Aufsetzen des Fußballens, anschließend Tief- und Hochfederung, die erste als Auffangbewegung für das Körpergewicht, die zweite als Antriebsbewegung für das Ausholen des anderen Spielbeines nach hinten (der Schritt erfolgt synkopisch!).

Takt: links
rechts



Das erste Viertel vor dem Taktstrich = Ausholen des Beines nach hinten.

Abb. 13: Ausholen zum Gegenschwung der Arme

Das erste Achtel hinter dem Taktstrich = Vorschwingen des Beines.
Das zweite Achtel nach dem Taktstrich = Aufsetzen des Fußballens.
Das zweite Viertel hinter dem Taktstrich = Aufsetzen der Sohle.

Übung 2 Tiefvorschwingen des Spielbeines aus der Schrittstellung mit Aufsetzen der Fußspitze, anschließend Verlagerung, Auffangen auf der Sohle und Antrieb wie bei Übung 1 (der Schritt erfolgt synkopisch!).

Übung 3 Übung 2, aber die Auffang- und Antriebbewegung fallen zusammen. Das Vorschwingen = Abtakt.

Takt: links
rechts



Das erste Achtel = Tieffederung links unter Vorschwingen des rechten Beines.
Das zweite Achtel = Aufsetzen des rechten Ballens.
Das zweite Viertel = Auffang des Körpergewichtes unter Vorschwingen des linken Beines.
Das dritte Achtel = Aufsetzen des linken Ballens.

Übung 4 Metrische Verschiebung der Übung 3: das Vorschwingen = Auftakt.

Übung 5 Seitliches Federn: die Bewegung jedes Beines mit besonderem Antrieb (= Auftakt).

Übung 6 a) Auffang und Antrieb fallen zusammen.
Schwingung = Abtakt.

b) Auffang und Antrieb fallen zusammen.
Schwingung = Auftakt.

Übung 7 Rückwärtsfedern: die Bewegung jedes Beines mit besonderem Antrieb (= Auftakt).

Übung 8 a) Auffang und Antrieb fallen zusammen.
Schwingung = Abtakt,

b) Auffang und Antrieb fallen zusammen.
Schwingung = Auftakt.

Laufen:

Übung 9 Federn mit Übergang zum Laufen und wiederum Federn.

Übung 10 Rückwärtslaufen.

Übung 11 Seitwärtslaufen.

Übung 12 Synkopenfedern mit Übergang zum Synkopenlauf und wiederum Synkopengehen.

Übung 13 Laufen auf der Stelle mit starkem Heben der Knie.

Übung 14 Laufen auf der Stelle mit leichtem Rückfedern der Beine.

Übung 15 Laufen von der Stelle mit starkem Vorgreifen der Knie.

Übung 16 Laufen von der Stelle mit starkem Rückfedern der Beine.

Übung 17 Laufen mit Drehbewegungen.

Sprünge:

Übung 18 Sprung vorwärts und zurück.

Übung 19 Synkopenspringen vorwärts.

Übung 20 Sprung seitwärts und zurück.

Übung 21 Synkopensprung seitwärts und zurück.

Übung 22 Sprung rückwärts.

Übung 23 Synkopensprung rückwärts.

Hüpfen:

Es gibt zwei Arten von Hüpfen: Tief- und Hochhüpfen. Das erste ist ein durch die Hüpfbewegung auftaktig eingeleiteter Schritt (Stampfschritt). Beim Hochhüpfen hat die Hochfederung den Akzent, und der folgende Schritt ist abtaktig (= weibliche Endung in der Metrik). Das Spielbein darf nicht festgehalten werden, sondern muß die auftaktige Hüpfbewegung auffangen. Ganz schlecht ist das Ankrampfen des Unterschenkels. Sämtliche Hüpfübungen sind im $^2/_4$- und $^3/_4$-Takt auszuführen.

Übung 24 Tiefhüpfen vorwärts Takt oder

Übung 25 Tiefhüpfen rückwärts Takt oder

Übung 26 Hochhüpfen vorwärts Takt oder

Übung 27 Hochhüpfen rückwärts Takt oder

Übung 28 Tiefhüpfen seitwärts Takt oder

Übung 29 Hochhüpfen seitwärts Takt oder

Übung 30 Flachhüpfen mit langen Schritten

Takt oder

Stampfen:

Übung 31 Vorwärtsstampfen (jeder Schritt mit Antrieb).

Übung 32 Rückwärtsstampfen (jeder Schritt mit Antrieb).

Übung 33 Seitwärtsstampfen (jeder Schritt mit Antrieb).

Übung 34 Vorwärtsstampfen (Auffang = Antrieb).

Übung 35 Rückwärtsstampfen (Auffang = Antrieb).

Übung 36 Seitwärtsstampfen (Auffang = Antrieb).

Rollen:

Dabei wird das ganze Bein im Hüftgelenk gerollt. Die Fußspitze kann dabei auf dem Boden bleiben.

Übung 37 Hochrollschwung vorwärts mit Auftakt auf der Stelle.

Übung 38 Hochrollschwung vorwärts mit Auftakt und Schritt.

Übung 39 Tiefrollschwung vorwärts mit Auftakt auf der Stelle.

Übung 40 Tiefrollschwung vorwärts mit Auftakt und Schritt.

Schwingen:

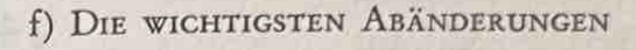
Übung 41 Bogenschwung des Spielbeines vorwärts mit anschließendem Schritt.

Übung 42 Bogenschwung des Spielbeines rückwärts mit anschließendem Schritt.

e) Mögliche Änderungen

Die Abänderungen betreffen:

Intensität der Bewegung, z. B. Schrittgröße, Sprunghöhe,
Tempo der Bewegung,
Raumrichtung der Bewegung,
Metrische Gliederung der Bewegung,
Verbindungen verschiedener Formen.



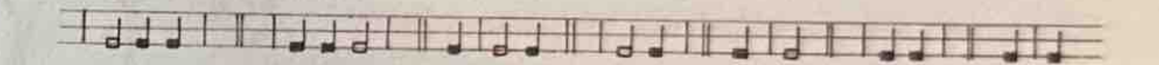
f) Die wichtigsten Abänderungen

Übung 1 Normales Federn im Wechsel mit Synkopenfedern.

Übung 2 Normaler Lauf im Wechsel mit Synkopenlauf.

Übung 3 Normales Federn im Wechsel mit doppelter, dreifacher, vierfacher Geschwindigkeit.

Übung 4 Normales Federn in verschiedenen Rhythmen und Richtungen, z. B.:



Übung 5 Normales Federn in verschiedenen Rhythmen und Richtungen mit Betonung der Hauptzeit durch Stampfen, z. B.:



und so weiter.

Übung 6 Tiefgang (= Schleichen) in verschiedenem Tempo vor-, rück- und seitwärts.

Übung 7 Tiefgang synkopisch (= Schleichen) in verschiedenem Tempo vor-, rück- und seitwärts.

Übung 8 Normales Laufen in verschiedenen Rhythmen (siehe Übung 4).

Übung 9 Vor- und Rückwärtslaufen im Wechsel, z. B.:
3 Schritte vorwärts, 2 rückwärts
3 Schritte vorwärts, 1 rückwärts
4 Schritte vorwärts, 3 rückwärts
4 Schritte vorwärts, 2 rückwärts
4 Schritte vorwärts, 1 rückwärts
2 Schritte vorwärts, 1 rückwärts

Übung 10 Springen nach allen Seiten.

Übung 11 Springen in Synkopen nach allen Seiten.

Übung 12 Federn mit eingeschalteten Sprüngen.

Übung 13 Laufen mit eingeschalteten Sprüngen.

Übung 14 Die verschiedenen Hüpfarten im Wechsel.

Übung 15 Die verschiedenen Rollarten im Wechsel.





E. Übertragung der Federung auf die Arme

Aufgabe dieser Gruppe von Übungen ist:

1. Die Erreichung einer störungslosen Übertragung der aus der Federung entstehenden Schwungkräfte auf die Arme, sei es für die Bewältigung äußerer Widerstände (handwerkliche Arbeit, künstlerische Technik, sportliche Tätigkeit), sei es für die Gestaltung der aus innerem Antrieb entstehenden Ausdrucksbewegungen (Schauspiel, Sprechbewegungen, Tanzen).
   Die Übertragung kann stattfinden

   a) auf den ganzen Arm, der seinerseits den Bewegungsantrieb von der Rumpfbewegung erhält;

   b) auf den Unterarm, der seinerseits den Bewegungsantrieb von der Oberarmbewegung erhält;

   c) auf die Hand, die ihrerseits den Bewegungsantrieb von dem Unterarm bzw. ganzen Arm erhält.

2. Die Beherrschung des gesamten Bewegungsspielraumes in Hinsicht auf

   Kraft der Bewegung,
   Schnelligkeit der Bewegung,

Räumliche Gliederung,
Zeitliche Gliederung.

Vorübungen: Entspannungsübungen (siehe Seite 38)

Übung 1 Fallen- und Auspendelnlassen des gestreckten Armes.

Übung 2 Durch Tieffederung bewirktes Hin- und Herpendeln des Armes.

Übung 3 Durch Tieffederung bewirktes Kreisen des Armes.

Übung 4 Rollung des Armes bei ruhig stehender Hand.

Übung 5 Rollung der Hand bei ruhig stehendem Arm.

Übung 6 Fallen- und Auspendelnlassen des Unterarmes.

Übung 7 Durch Tieffederung bewirktes Dauerpendeln des Unterarmes.

Übung 8 Durch Tieffederung bewirktes Kreisen des Unterarmes.

Übung 9 Durch Hochfedern (bzw. Hochreißen der Oberarme) bewirktes Pendeln der Unterarme.

1. SCHLAGBEWEGUNGEN

Theorie

Es ist streng darauf zu achten, daß bei den Schlagübungen mit dem ganzen Arm dieser in der natürlichen Formspannung bleibt, d. h. eine im Ellbogen leichtgewinkelte Form behält, angespannt im Grad der Wucht des Schlages. Die Hand wird in Verlängerung des

Unterarms leicht fest gestellt, die Finger fast gestreckt oder zur Faust geballt. (Als Vorübungen empfehlen sich daher Schläge und Bewegungen des ganzen Armes nach allen Richtungen bei zunächst fest gestelltem Rumpf). Es muß unbedingt erreicht werden, daß bei allen wuchtigen Bewegungen die den Rumpf bewegende Muskulatur in erster Linie eingesetzt wird. Diese ist die bewegungerzeugende, während die Muskulatur der Schulter und des Armes nur verstärkend hinzutritt und auch für die Führung, Beschleunigung bzw. Abbremsung zur Verfügung bleibt.

Schlagübungen mit dem ganzen Arm

Übung 1 Tiefschlag vorn mit beiden Armen.

Übung 2 Hochschlag vorn mit beiden Armen.

Übung 3 Seittiefschlag nach vorn mit beiden Armen.

Übung 4 Hochseitschlag von vorn mit beiden Armen.

Übung 5 Quertiefschlag nach außen mit einem Arm unter Einbeziehung der Körperrollung.

Übung 6 Querhochschlag von außen mit einem Arm unter Einbeziehung der Körperrollung.

Übung 7 Quertiefschlag nach innen mit einem Arm unter Einbeziehung der Körperrollung.

Übung 8 Querhochschlag von innen mit einem Arm unter Einbeziehung der Körperrollung.

Übung 9 Tiefquerschlag mit einem Arm bis zum Schlag der Hand auf dem Boden. Dasselbe im Wechsel nach rechts und links.

Schlagübungen mit Übertragung auf den Unterarm

Übung 1 Säbelhieb nach unten.

Übung 2 Säbelhieb tief-seitlich nach innen.

Übung 3 Säbelhieb tief-seitlich nach außen.

Übung 4 Säbelhieb horizontal-seitlich nach außen.

Schlagübungen mit Übertragung auf die Hand

Übung 1 Schlag nach unten.

Übung 2 Schlag nach oben.

Flügelschläge mit dem ganzen Arm

Flügelschläge sind solche mit stark gewinkeltem Ellbogengelenk, bei welchen der Arm sich um eine Achse dreht, welche den Arm ober- und unterhalb des Ellbogengelenks schneidet. Diese Bewegungen sind von großer Wichtigkeit für die handwerkliche und künstlerische Technik, da sie auch bei großer Geschwindigkeit mit sehr geringer Anstrengung ausgeführt werden können (z. B. Schlag

mit kleinem Hammer, Klavieranschlag; auch die Schüttelbewegung des Armes beim Drohen verläuft gleichartig). Die Hand wird ruhig gehalten. Jedes Schleudern des Armes ist zu beseitigen.

Übung 1 Flügelschlag mit stark im Ellbogen gewinkeltem Arm.

Übung 2 Flügelschlag mit wenig im Ellbogen gewinkeltem Arm.

Übung 3 Übergang von Übung 1 zu Übung 2 und zurück in allen Richtungen (auch mit Lageveränderung des Armes während des Überganges).

c) Mögliche Abänderungen

Schlagübungen in verschiedenem Ausmaß.
Schlagübungen im Sitzen auf dem Boden.
Schlagübungen in der Schrittstellung.
Schlagübungen nach allen Richtungen.
Schlagübungen von verschiedener Stärke.
Gliederung der Schlagbewegung in größere und kleinere Schläge.
Metrische Verbindung von Schlägen gleicher oder verschiedener Richtung: 2/4, 3/4, 4/4, 5/4 mit wechselnden Auftakten,
Wechsel der Schlagbewegung rechts und links.

2. SCHWUNGBEWEGUNGEN

a) Theorie

Aufgabe dieser Gruppe ist vor allem das Üben des richtigen Spannungsverlaufes während der Bewegung. Es ist scharf die Schwungübung von der Entspannungsübung zu unterscheiden. Während bei letzterer außer dem ersten Antrieb nur noch die Schwerkraft einwirkt, bleibt beim Schwung die Muskulatur aktiv gespannt;

humoristisch gesprochen: bei der Entspannungsübung macht der Arm, was er will, bei der Schwungübung, was ich will. Es ist streng darauf zu achten, daß jeder Schwung am Anfang eine Beschleunigung, dann eine größere Geschwindigkeit und anschließend zum Schluß eine Verzögerung erfährt mit gleichzeitigem Abnehmen der Spannung. Jedes Schlenkern oder gleichmäßige Ziehen der Arme ist unter allen Umständen falsch. Jede Schwungübung verlangt, um richtig ausgeführt zu werden, Formgebung und geistige Anspannung. Daß bei allen Schwüngen die Rumpfbewegung Trägerin des Schwingens ist und daher auftaktigen Charakter haben muß, sei auch hier noch einmal ausdrücklich betont. Das zeitliche Verhältnis von der Rumpf- zur Armbewegung ist gleich demjenigen von anlautendem Konsonanten zum Vokal in der Wortbildung.

Eine gute Hilfe für die richtige Ausführung gibt das Wort Schwung selbst. Das »Schw« ist der sprachliche Ausdruck der Hüftbewegung, das »ung« derjenige der Armbewegung. Dasselbe gilt für die Worte Schlag, Stoß, Druck, Zug. Alle diese Worte sind einst entstanden aus dem Erlebnis einer organisch ablaufenden Bewegung.

Es müssen also Armschwünge scharf unterschieden werden von Rumpfschwüngen. Bei den Armschwüngen ist der Rumpf Träger der Auftaktbewegung, die Arme tragen die Akzente. Bei den Rumpfschwüngen ist dieser Träger des Akzents, und die Arme folgen bzw. werden nachgezogen (= weibliche Endung in der Metrik).

Tiefschwünge

Übung 1 *Seitliche Tiefschwünge* mit einem Arm nach links und rechts (ohne Verlagerung).

Übung 2 Übung 1 mit Auftakt.

Übung 3 Tiefkreise mit einem Arm, abwechselnd nach links und rechts.

Übung 4 Übung 3 mit Auftakt.

Übung 5 Parallelschwünge zurück und vor. Die Arme schwingen parallel an beiden Seiten.

Übung 6 Übung 5 mit Auftakt.

Übung 7 Übung 5 mit Schritten vorwärts.

Übung 8 *Gegentiefschwünge* vor dem Körper (ohne Verlagerung). Die Arme schwingen auseinander nach beiden Seiten und zurück.

Übung 9 Übung 8 mit Auftakt.

Übung 10 Übung 8 mit Verlagerung.

Übung 11 Übung 8 mit Auftakt und Verlagerung.

Übung 12 Gegenkreisschwünge, wie Übung 8 bis 11.

Übung 13 *Wechselschwünge* vor und zurück mit und ohne Auftakt. Die Arme schwingen links und rechts vom Körper in entgegengesetzter Richtung.

Übung 14 Wechselkreisschwünge, wie Übung 13.

Übung 15 Wechselschwünge in Verbindung mit Wechselkreisschwüngen.

Takt oder

Seitschwünge

(= Tiefschwünge mit *vorhergehender* Verlagerung)

Übung 1 Seitschwünge nach rechts und links mit Verlagerung.

Übung 2 Seitkreise nach rechts und links mit Verlagerung.

Übung 3 Seitschwünge nach rechts und links mit Auftakt und Verlagerung.

Übung 4 Seitkreise nach rechts und links mit Auftakt und Verlagerung.

Hochschwünge

Übung 1 *Hochschwünge* rückwärts: Welle mit Übertragung der Rumpfschwingung auf die Arme: weites Ausholen nach hinten mit Enden in der Ausgangsstellung = elastische Grundstellung mit nach vorn erhobenen Armen. Die Richtung der Bewegung muß ständig nach oben sein. Kein Absinken des Oberkörpers rückwärts!

Übung 2 Hochschwung rückwärts mit anschließendem Parallelschwung nach rückwärts und vorwärts.

Übung 3 Hochschwünge vorwärts.

Übung 4 Hochschwung vorwärts mit anschließendem Parallelschwung nach rückwärts und vorwärts.

Übung 5 Hochschwünge im Wechsel links und rechts.

Übung 6 Hochschwünge in Verbindung mit Tiefkreisen.

Abb. 14: Ausdrucksbewegung im Sitz



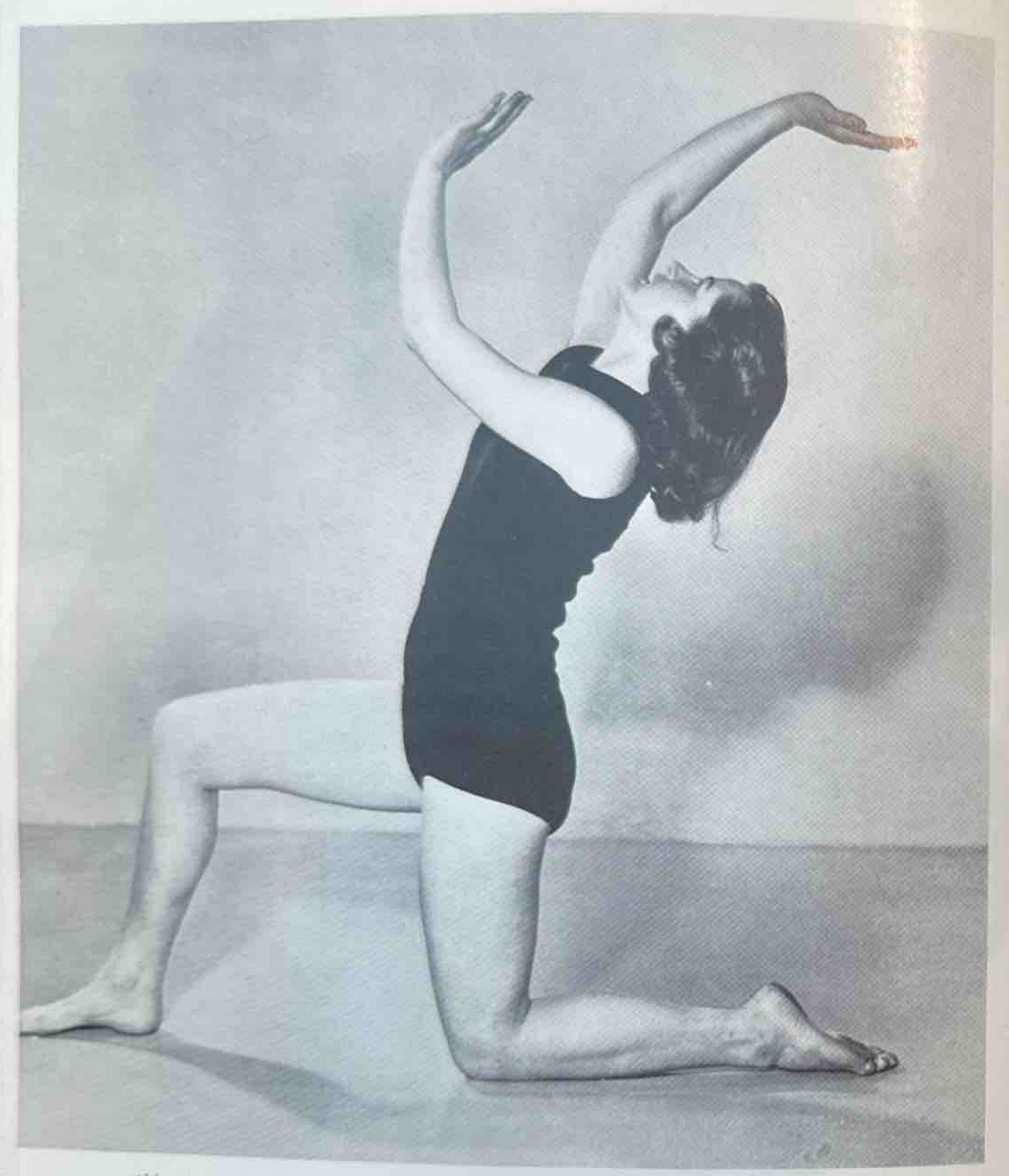


Abb. 15: Ausdrucksbewegung nach oben

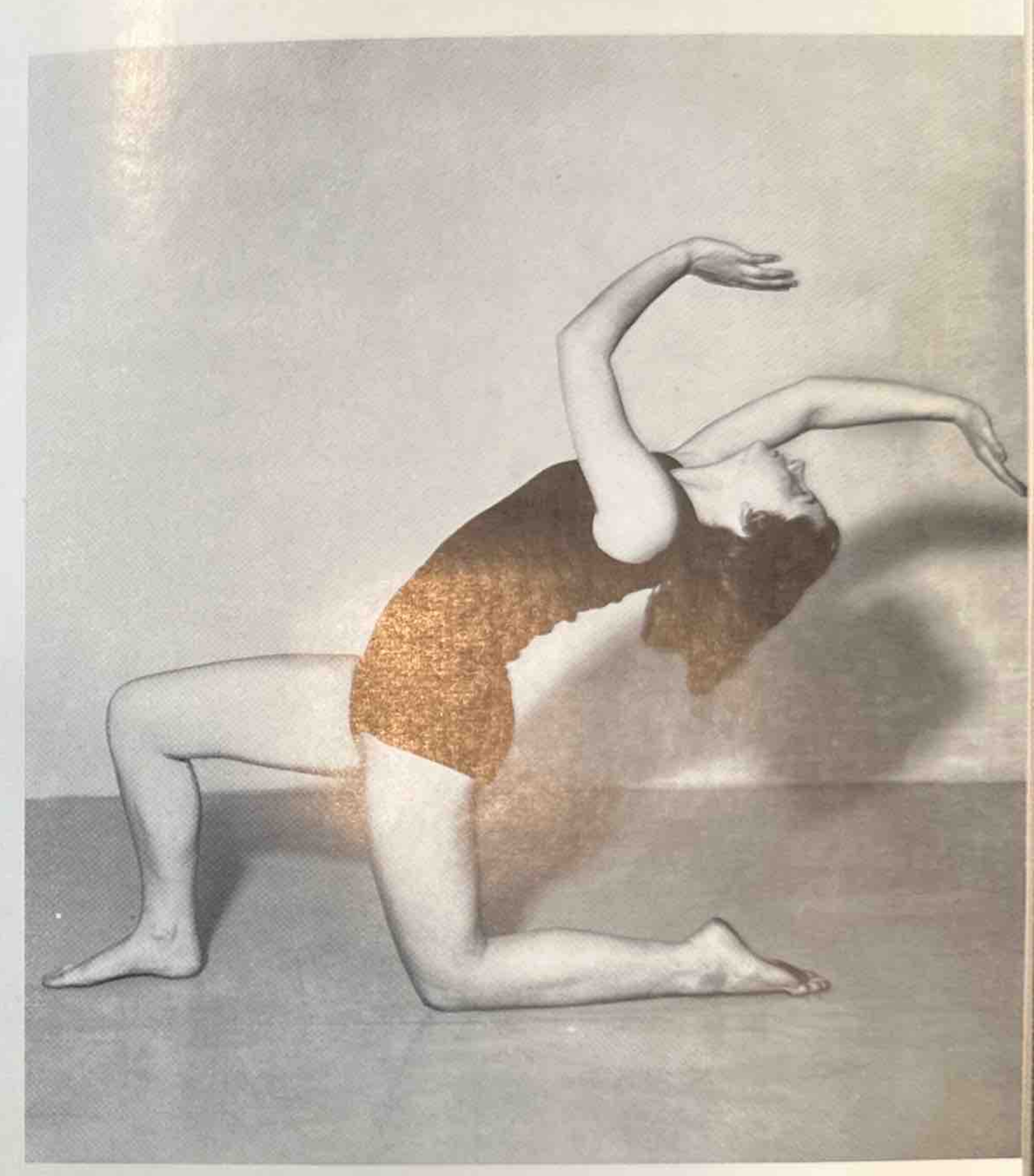
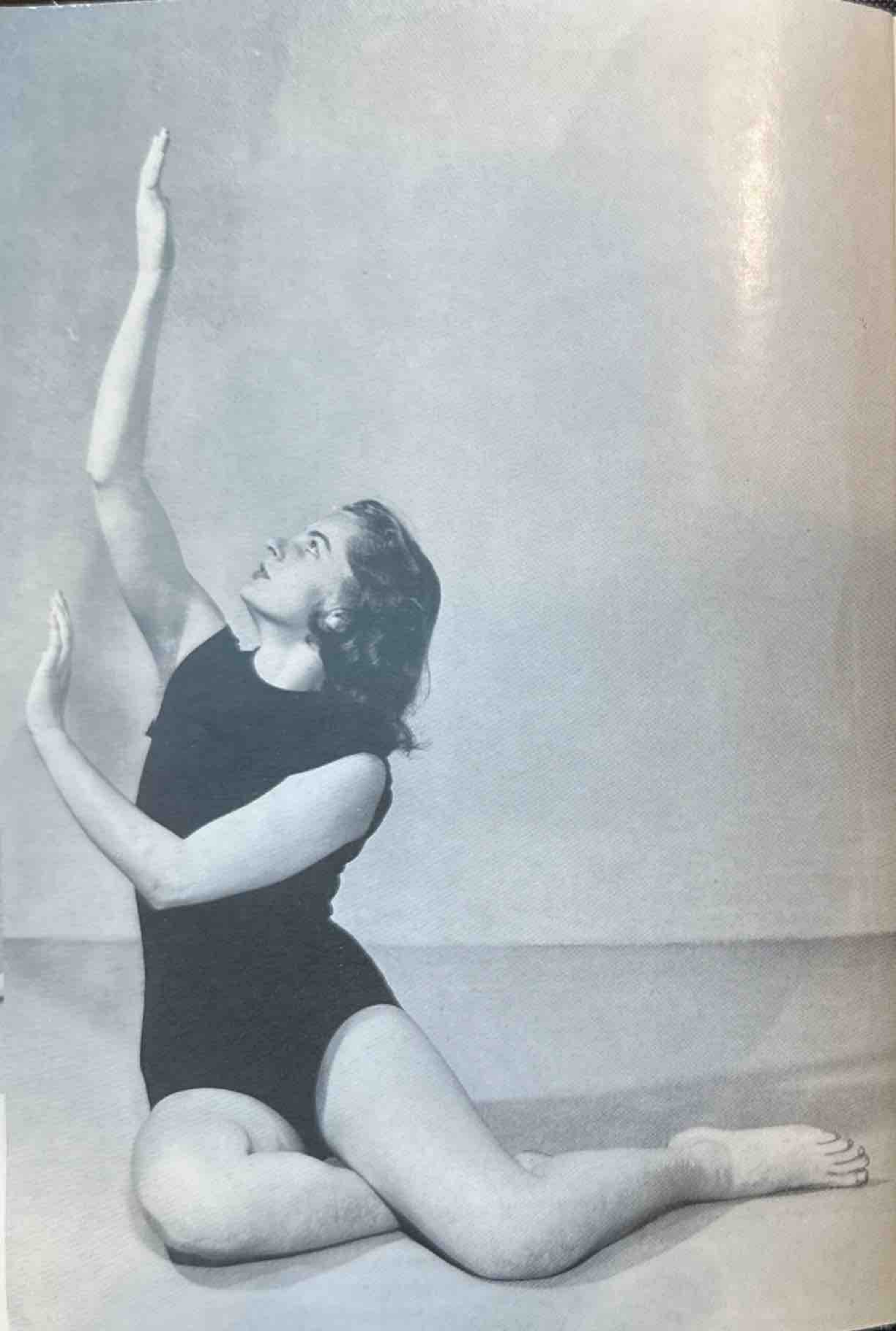


Abb. 16: Ausdrucksbewegung nach rückwärts



Übung 7 Hochschwünge mit anschließenden Schlagbewegungen.

Übung 8 Hochschwünge mit anschließenden Schritten (Umkipp).

Übung 9 Seithochschwünge mit einem Arm.

Übung 10 Seithochschwünge im Wechsel links und rechts.

Übung 11 Seithochschwünge in Stufen aufwärts.

Übung 12 Übungen 9 bis 11 in Verbindung mit Kreisen.

Querschwünge

Übung 1 *Horizontalschwünge* mit beiden Armen mit und ohne Auftakt und ohne Verlagerung. Die Arme schwingen in der Höhe, welche ihnen durch die Stärke des Antriebs zukommt.

Übung 2 Horizontalschwünge wie in Übung 1 mit Auftakt und Verlagerung.

Übung 3 Horizontalschwünge in Verbindung mit Drehungen seitwärts.

Übung 4 Horizontalschwünge in Verbindung mit Drehsprüngen.

Übung 5 Horizontalschwünge in Verbindung mit Drehungen und Drehsprüngen.

Übung 6 Achterschwünge: liegende Acht

Übung 7 Achterschwünge mit anschließenden Drehungen.

Übung 8 Achterschwünge: stehende Acht.

Abb. 17: Ausdrucksbewegung im Sitz

Schwünge mit der Hand

Übung 1 Schwingen der Hand, hervorgerufen durch kleine Schwünge des ganzen Armes.

Übung 2 Kreisen der Hand, hervorgerufen durch kleine Kreisschwünge des ganzen Armes.

c) Mögliche Abänderungen

Veränderung der metrischen Gliederung.
Veränderung der Ausmaße der Schwünge.
Veränderung der Ausmaße der Schrittweiten.
Veränderung der Raumbahn des gleichen Schwunges.
Verbindungen der verschiedenen Schwünge (richtiger Übergang!)
Verbindung mit Schritten.
Verbindung mit Sprüngen.
Verbindung mit Schlagbewegungen (die verschiedenen Taktarten, jeder Schlag eingeleitet durch auftaktigen Hochschwung).
Übergang des Schwunges von einem Arm auf den anderen.
Aufgliederung der Schwünge in kleinere Schwünge.
Sämtliche Schwünge im Sitzen auf dem Boden.
Sämtliche Schwünge im ein- oder zweiseitigen Knien.

d) Wichtige Abänderungen

Übung 1 Hochschwünge rückwärts mit einem Arm und anschließendem Tiefschlag.

Übung 2 Übung 1 mit beiden Armen.

Übung 3 Hochschwünge rückwärts, abwechselnd mit dem rechten und linken Arm und Tiefschlag links und rechts.

Übung 4 Seithochschwünge mit Schritten seitwärts und Tiefschlag.

3. WURFBEWEGUNGEN

a) Theorie

Von den Hochschwüngen unterscheiden sich die Wurfschwünge durch die Richtungsbestimmtheit der Antriebsbewegung.

b) Grundübungen

Übung 1 Hochwurf der Arme aus der Hochfederung in verschiedenem Ausmaß.

Übung 2 Übung 1 mit einem Arm seitlich.

Übung 3 Wurf des Unterarmes auf Antrieb vom Oberarm.

Übung 4 Wurf des Unterarmes durch Hochfederung, die sich auf den Oberarm, anschließend auf den Unterarm überträgt.

Übung 5 Wurf der Hand (Handrücken unten) nach oben vom Unterarm.

Übung 6 Wurf der Hand (Handrücken oben) nach oben vom Unterarm.

c) Mögliche Änderungen

Änderung des Ausmaßes der Bewegung.
Änderung der metrischen Gliederung.

4. STOSSBEWEGUNGEN

a) Theorie

Zweck dieser Gruppe ist die zielgerichtete Bestimmtheit der Antriebsbewegung für den stoßenden Unterarm.

b) Grundübungen

Übung 1 Stoß mit dem rechten Arm nach links, mit dem linken Arm nach rechts.

Übung 2 Stoß mit einem Arm nach außen mit Innenrollung des Unterarms.

Übung 3 Übung 1 mit vorhergehendem Hochschwung.

Übung 4 Übung 2 mit vorhergehendem Hochschwung.

c) Mögliche Änderungen

Ausmaß der Bewegung.
Richtung des Stoßes.



Metrische Gliederung.
Verbindung mit Schritten.
Wechsel der Arme.

5. DRUCKBEWEGUNGEN

a) Theorie

Zweck dieser Gruppe ist der schnelle Anstieg der Spannung bei Beginn der Bewegung im Gegensatz zu den Stoßbewegungen, bei denen die höchste Spannung am Schluß der Bewegung liegt. Der Einwand, daß Druckbewegungen nur mit dem Gegenmuskel als Widerstand »unnatürlich« seien, verkennt, daß das Gegenspiel gleichzeitig innervierter Muskeln eines der wirkungsvollsten Mittel ist, mit denen der Mensch im täglichen Leben seiner Gebärde (beim Sprechen, im Spiel) Nach*druck* verleiht.

b) Grundübungen

Übung 1 Druck mit dem rechten Arm nach links, mit dem linken Arm nach rechts.

Übung 2 Druck mit dem rechten Arm nach rechts und Innenrollung des Unterarmes.

Übung 3 Übung 1 mit vorhergehendem Hochschwung.

Übung 4 Übung 2 mit vorhergehendem Hochschwung.

Übung 5 Druck nach vorn in Schrittstellung.

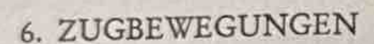
Übung 6 Druck nach unten in Schrittstellung.

Übung 7 Übung 5 mit vorhergehendem Hochschwung.

Übung 8 Übung 6 mit vorhergehendem Hochschwung.

c) Mögliche Änderungen

Ausmaß der Bewegung.
Richtung des Druckes.
Metrische Gliederung.
Verbindung mit Schritten.
Wechsel der Arme.



6. ZUGBEWEGUNGEN

a) Theorie

Zweck der Übungen ist die Übertragung der Tief-, Hoch- und Querfederung auf den Oberarm bei nach innen gerolltem Unterarm. Der Hauptantrieb liegt auch hier am Anfang der Bewegung. Zugbewegungen spielen eine große Rolle bei ausdrucksmäßigem Dirigieren, bei künstlerischem Tanz. Das wellenartige Schwingen der Arme beruht wesentlich auf Zugwirkungen, welche die Gliedmaßen aufeinander ausüben.

b) Grundübungen

Übung 1 Hochzug beider Arme seitwärts.

Übung 2 Tiefzug beider Arme seitwärts.

Übung 3 Hochzug beider Arme vorwärts.

Übung 4 Tiefzug beider Arme vorwärts.

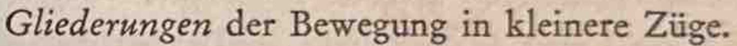
Übung 5 Vorzug beider Arme in der Schrittstellung.

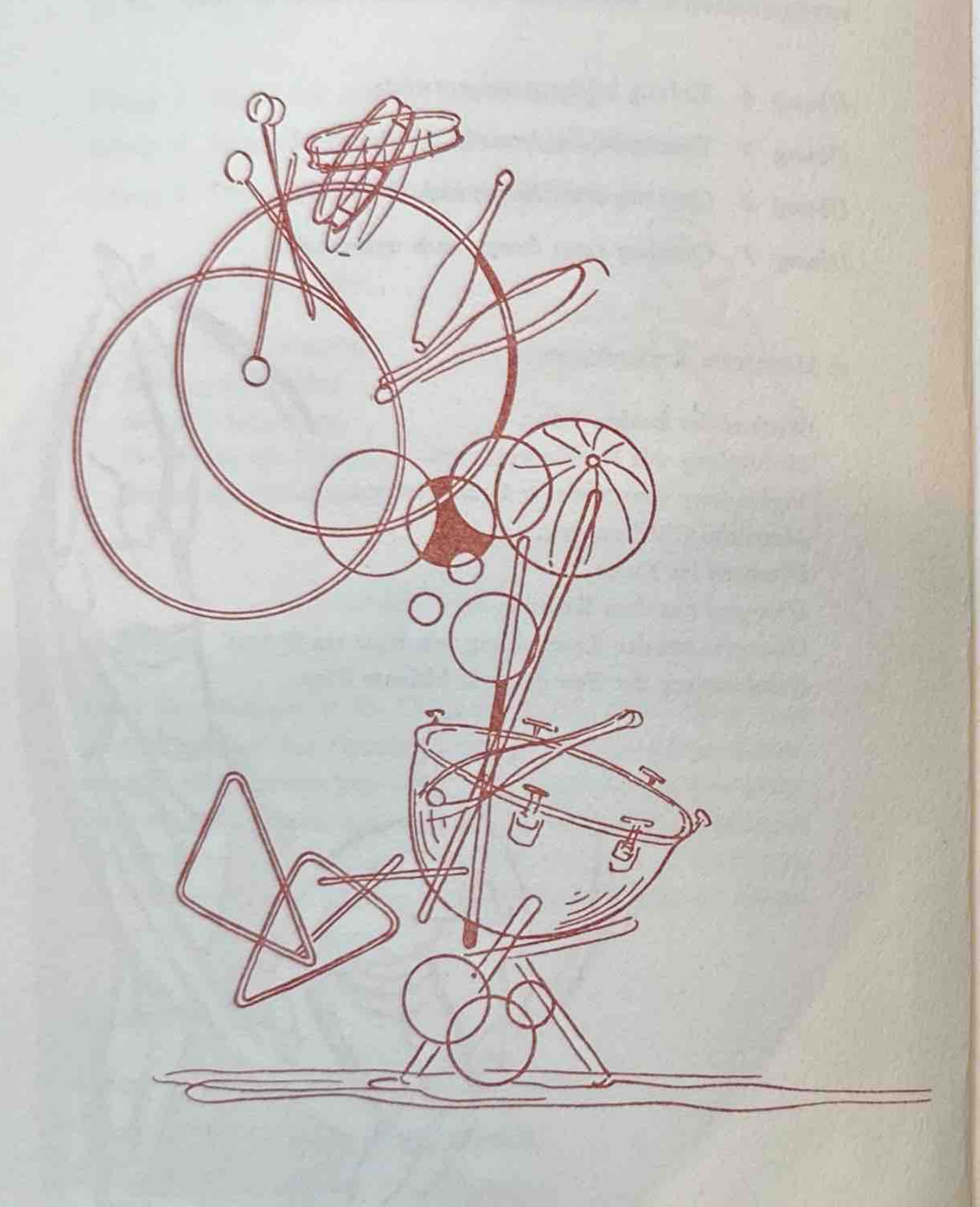
Übung 6 Querzug eines Armes nach oben-innen.

Übung 7 Querzug eines Armes nach unten-außen.

c) Mögliche Änderungen

Wechsel der beiden Arme.
Verbindung mit Kreisbewegungen.
Verbindung verschiedener Grundbewegungen.
Metrische Gliederungen.
Übungen im Knien.
Übungen aus dem Kniesitz.
Übungen aus der Kniestellung (ein Knie am Boden).
Gliederungen der Bewegung in kleinere Züge.





F. Übungen mit Handgeräten

a) Theorie

Übungen mit Geräten sind eine Ergänzung der freien Übungen, *aber keineswegs können Übungen mit den Geräten irgendwie die freien Übungen ersetzen.* Aufgabe der rhythmischen Gymnastik ist nicht das Eintrichtern von allerlei äußerlichen Geschicklichkeiten, sondern die *Wiederherstellung der natürlichen Bewegung durch Kräftigung des ihr zugrundeliegenden Bewegungssinns.* Solange ein Schüler nicht die freie Bewegung seines Körpers beherrscht, wird er in der Bewegung mit Geräten nicht die Sicherheit der Bewegungsführung haben können. Außerdem besteht die große Gefahr, daß eine völlige Abhängigkeit vom Gerät eintritt und dieses die Bewegung erzwingt, aber nicht das Gerät spielend beherrscht wird. Man vergesse nicht, daß jedes Gerät eine Verlagerung der Schwerpunktverhältnisse im Arm erzwingt. Das ausschließliche Arbeiten mit einem Gerät läßt das Gefühl für den ursprünglich gegebenen Schwerpunkt erlahmen und ist die Ursache für die Unbeholfenheit vieler in der freien Bewegung, beim Sprechen und in der Gestaltung.

1. Stäbe

Im folgenden liegt die Betonung bei den Bogenschwüngen am Anfang der Bewegung, bei den Schlagbewegungen und Bogenstößen am Ende.

Übungen mit einem Stab, gefaßt an beiden Enden

Sämtliche Übungen erfolgen mit oder ohne Auftakt, rechts oder links und im Wechsel.

Übung 1 *Tiefschlag.*

Übung 2 Hochschlag.

Übung 3 Hochwurf aus der waagerechten Halte in verschiedenen Takten. Der Akzent liegt entweder im Wurf oder im Fangen. Übung mit Wechsel des Akzents.

Übung 4 Bogenstoß nach unten seitlich.

Übung 5 Bogenschwung nach oben seitwärts.

Übung 6 Übung 4, anschließend Übung 5.

Übung 7 Bogenstoß waagerecht seitwärts.

Übung 8 Bogenschwung waagerecht seitwärts.

Übung 9 Bogenstoß nach oben seitwärts.

Übung 10 Bogenschwung nach unten seitwärts.

Übung 11 Übung 9, anschließend Übung 10.

Übung 12 Bogenquerstoß nach links und rechts.

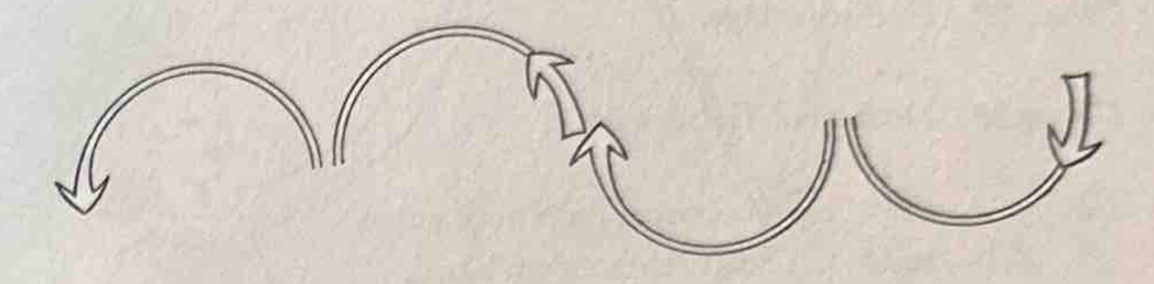
Übung 13 Bogenquerschwung nach links und rechts.

Übung 14 Übung 8 mit Drehungen.

Übung 15 Übung 8 mit Sprüngen.

Übung 16 Übung 8 mit Drehungen und Sprüngen.

Bewegungsbahnen der Stäbe (von hinten gesehen)



Übung 4 Übung 5 Übung 9 Übung 10

Übung mit einem Stab, gefaßt an einem Ende mit beiden Händen

Übung 17 Querschlag.

Übungen mit einem Stab, gefaßt etwa 10—15 cm vom Ende mit einer Hand

Übung 18 Tiefstoß.

Übung 19 Hochstoß.

Übung 20 Tief- und Hochstoß im Wechsel.

Übung 21 Säbelhieb nach unten.

Übung 22 Säbelhieb tief-seitlich nach innen.

Übung 23 Säbelhieb tief-seitlich nach außen.

Übung 24 Säbelhieb hoch-seitlich nach außen.

Übung 25 Säbelhieb horizontal-seitlich nach außen.

Übung 26 Tiefschwünge und Tiefkreise seitwärts.

Übung 27 Hochschwünge.

Übung 28 Hoch- und Tiefschwünge.

Übung 29 Schwünge von unten links nach unten rechts mit Schleife über dem Kopf.

Übung 30 Wirbel über dem Kopf.

Übung 31 Wirbel und Säbelhiebe.

Übung 32 Drehungen mit Wirbeln des Stabes.

b) Fangübungen

Übung 33 Hochwurf vorne im 2/4- und 3/4-Takt.

Übung 34 Hochwurf mit einmaliger und zweimaliger Drehung des Stabes im 2/4- und 3/4-Takt.

Übung 35 Seitlich nach innen kreisende Hochwürfe mit Auffangen des Stabes.

Übung 36 Seitlich nach innen kreisende Hochwürfe mit Auffangen des Stabes.

Übung 37 Übung 32 und 33 im Wechsel.

c) Übungen mit zwei Stäben

Übung 38 Tiefschwünge und Tiefkreise.

Übung 39 Hochschwünge.

Übung 40 Tief- und Hochschwünge.
= Übung 31.

Übung 41 = Übung 32 nach gleicher Richtung.

Übung 42 = Übung 33 nach verschiedener Richtung.

d) Partnerübungen mit zwei Stäben

Schwünge

Zwei Schüler stehen sich gegenüber, mit jeder Hand das Ende der zwei parallel gehaltenen Stäbe fassend (also an jeder Seite ein Stabende!).

Übung 1 Wechselschwung beider Arme bis zur Streckung im 2/4-Takt (die Stäbe schwingen parallel aneinander vorbei).

Übung 2 Wechselschwung und Wechselkreis im 2/4-Takt (der Kreis auf dem 2. Takt).

Übung 3 Übung 1 im 3/4-Takt.

Übung 4 Übung 2 im 3/4-Takt (der Wechselkreis auf dem 3. Takt).

Übung 5 Übung 4 mit hinzugefügtem 2. Kreis auf dem 3. Taktteil des 3. Taktes.

Übung 6 Sämtliche vorstehenden Übungen in Verbindung mit Schritten, Sprüngen, Hüpfen vor- und rückwärts in verschiedenen Rhythmen.

Sämtliche Übungen können auch mit 4 Schülern ausgeführt werden. Zwei stehen dann seitlich und machen die Schwünge seitlich mit.

Fangübung

Gegenseitiges Zu- und Zurückwerfen eines Stabes in seitlicher Richtung. Die Partner stehen etwa 6 Meter entfernt. Der Stab beschreibt einen Kreis in der Luft.

2. LEICHTE BÄLLE

Das Wesentliche der Ballübungen liegt nicht im Erlernen von allerlei Kunststücken, sondern im richtigen, zielgerechten Werfen und Fangen. Hier besteht z. Z. eine große Lücke in der Leibeserziehung. Abgesehen, daß der Zielwurf eigentlich nur in einigen Spielen zur Anwendung kommt, fehlt eine systematische Übung darin aus der Totalität des Bewegungsgefühls und der Bewegungsphantasie. Die letzte empfängt ihre Impulse nicht zum geringsten aus der Totalität der Bewegung.

Übung 1 Tiefprall mit Auftakt im $^2/_4$- und $^3/_4$-Takt.

Übung 2 Tiefprall ohne Auftakt im $^2/_4$- und $^3/_4$-Takt.

Übung 3 Tiefprall mit vorhergehender Armrollung und Auftakt.

Übung 4 Hochwurf im $^2/_4$- und $^3/_4$-Takt.

Übung 5 Prall und Wurf im Wechsel.

Übung 6 Bogenwurf waagerecht vor dem Körper.

Übung 7 Bogenwurf von einer Seite zur anderen (überm Kopf).

Übung 8 Übung 7 mit Schritten.

Übung 9 Bogentiefschwung vor dem Körper und Fangen.

Übung 10 Zuwerfen der Bälle.

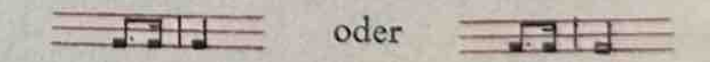
Übung 11 Zustoßen der Bälle.

Übung 12 Weiterwerfen der Bälle in Kreisaufstellung (alle werfen gleichzeitig seitwärts

a) zum Nächsten,
b) mit Überschlagen vom 1., 2., 3. usw. Nachbarn).

3. KUGELN

Übung 1 Hochwurf, Auffangen in verschiedener Höhe, Takt



Übung 2 Hochwurf und Verlagerung seitwärts.

Übung 3 Hochstoß.

Übung 4 Hochstoß mit Verlagerung seitwärts und Auffangen auf der anderen Seite.

Übung 5 Tiefschwung, Kugel in beiden Händen.

Übung 6 Tiefschwung, sonst wie Übung 4.

Übung 7 Horizontalschwung, Kugel in beiden Händen.

Übung 8 Horizontalschwung, Kugel in beiden Händen, mit Drehschritten.

Übung 9 Wurf über die Schulter mit Auffangen.

Übung 10 Wurf quer über die Schulter mit Auffangen.

Übung 11 Fallenlassen und Fangen.

Übung 12 Zuwerfen der Kugeln.

Übung 13 Zustoßen der Kugeln.

4. MEDIZINBALL

Bei den Wurf- und Schwungübungen wird der Ball auf dem Hauptakzent geworfen bzw. geschwungen, bei dem Fangen auf dem Hauptakzent gefangen.

Abb. 18: Ballwurf von rechts nach links

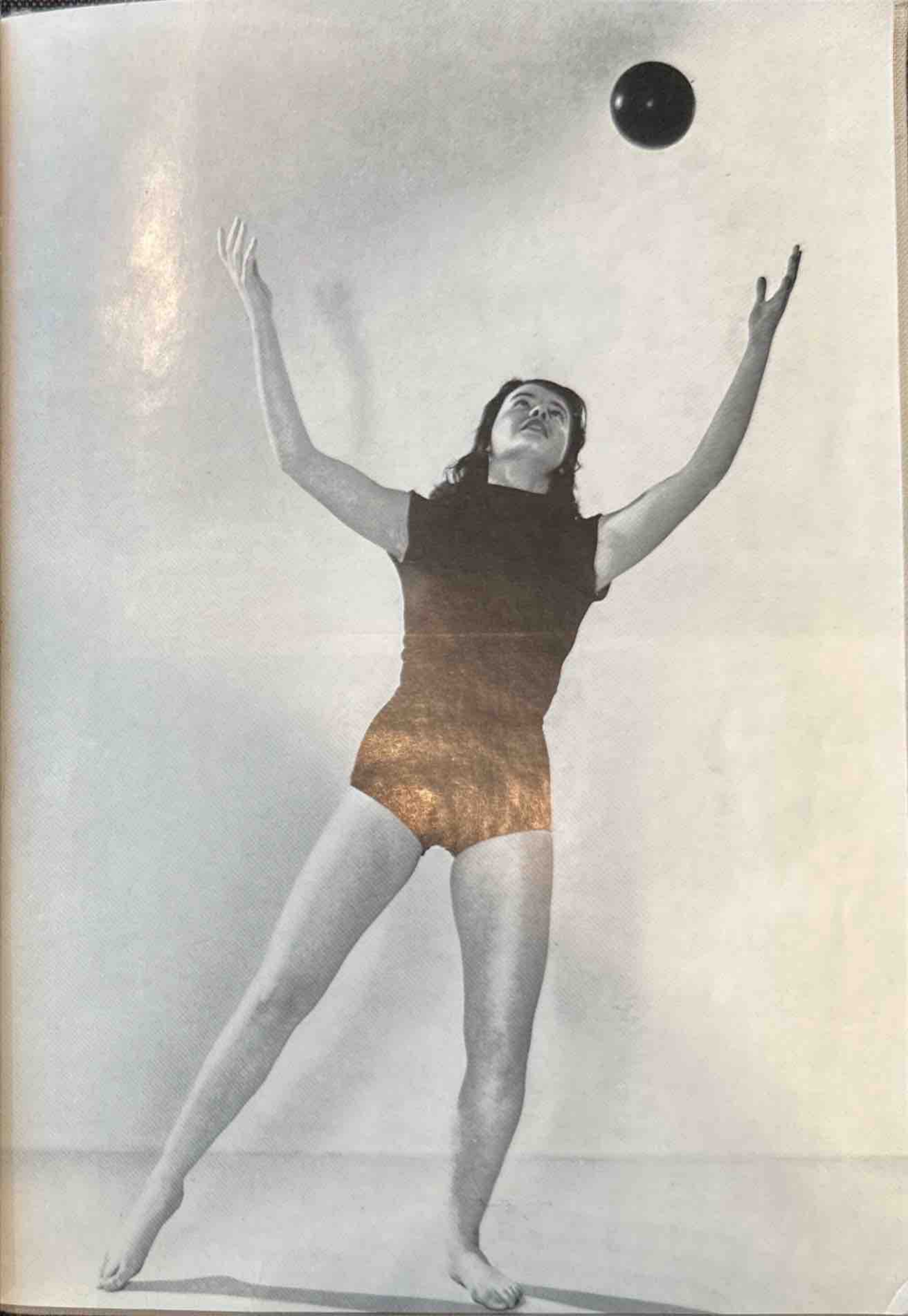




Abb. 19:
Stabschwung
nach links oben

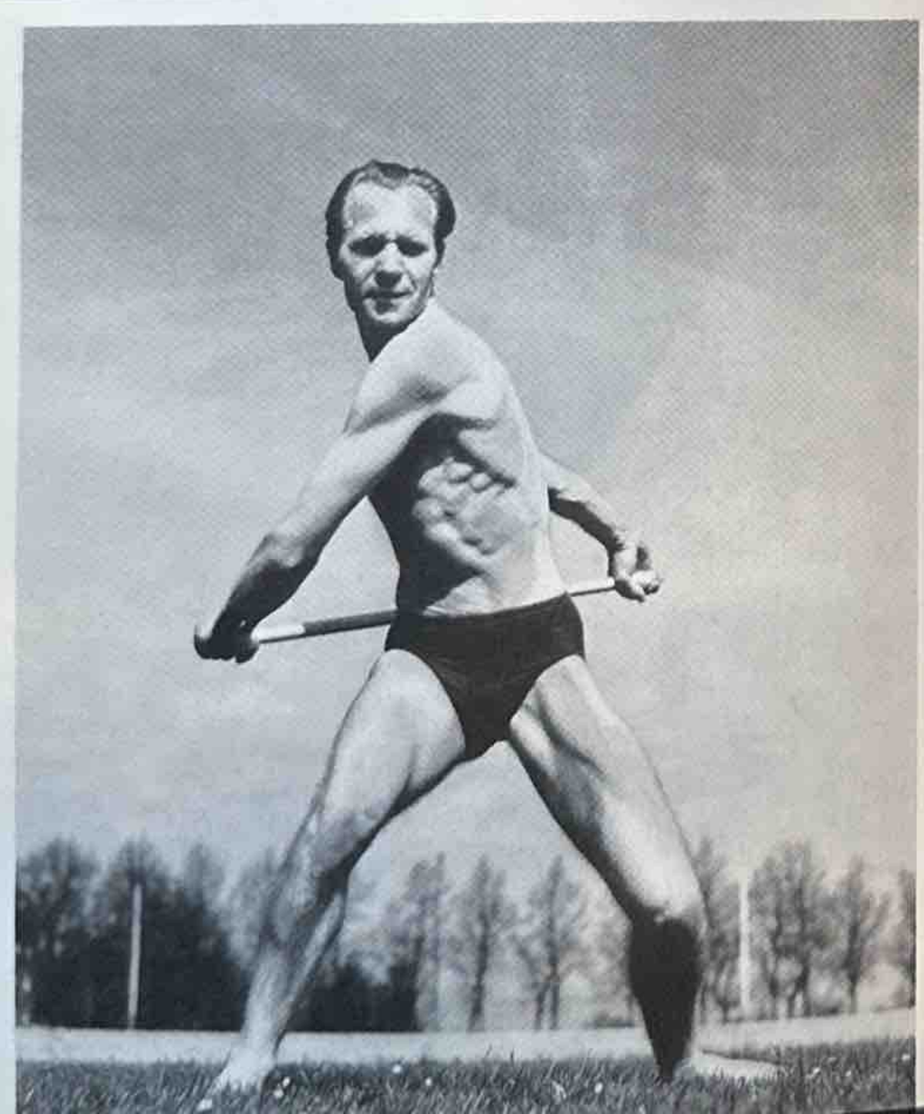


Abb. 20:
Stabschwung
von rechts
nach links

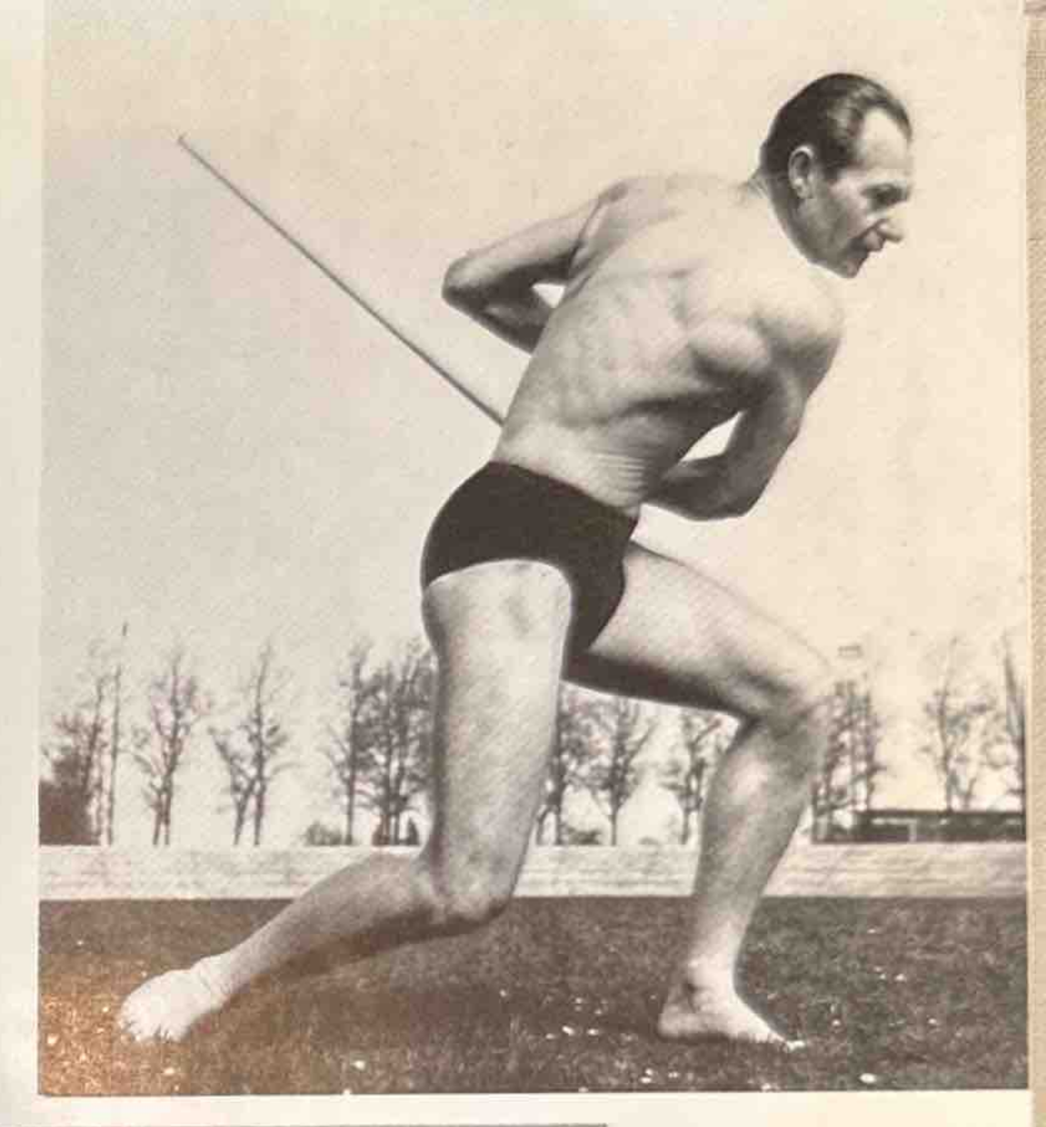


Abb. 21:
Stabschwung
nach rechts oben

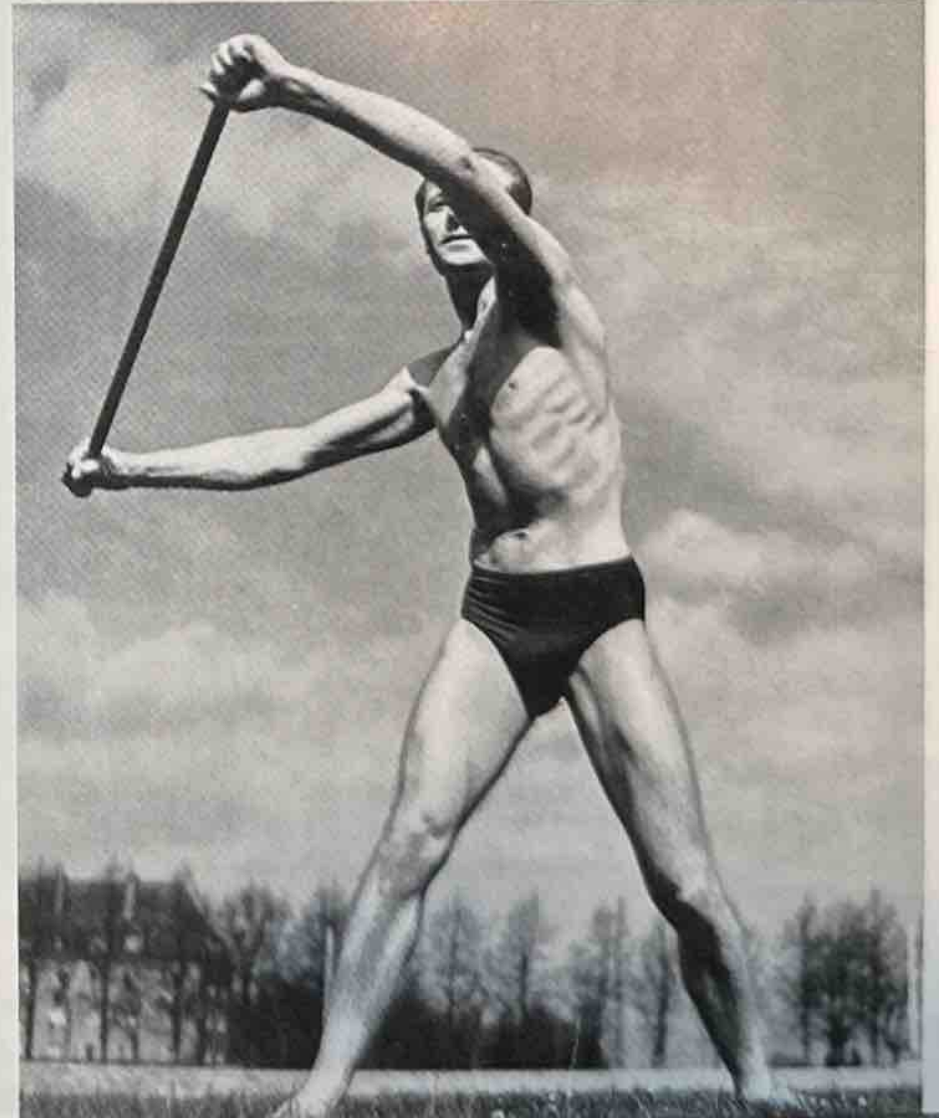


Abb. 22:
Stabschwung
nach oben von
rechts nach links



Übung 1 Hochwurf.

Takt

Übung 2 Tieffang.

Takt

Übung 3 Hochwurf und Tieffang im Wechsel.
Der Ball wird oben übergeben.

Übung 4 Bogenhochschwung von der Seite.

Takt

Übung 5 Bogenhochwurf rechts und links.

Übung 6 Bogentiefschwung.

Takt

Übung 7 Bogentiefwurf im Wechsel rechts und links.

Übung 8 Hochschwung.

Takt

Die Arme schwingen rechts und links hoch.

Abb. 23: Im wirbelnden Tanz



Übung 9 Seitschwung mit Kreisen.

Takt

Übung 10 Zuwerfen der Bälle.

Takt

Übung 11 Zustoßen der Bälle.

Takt

Übung 12 Weiterwerfen der Bälle in Kreisaufstellung.

Takt.

5. TAMBURIN

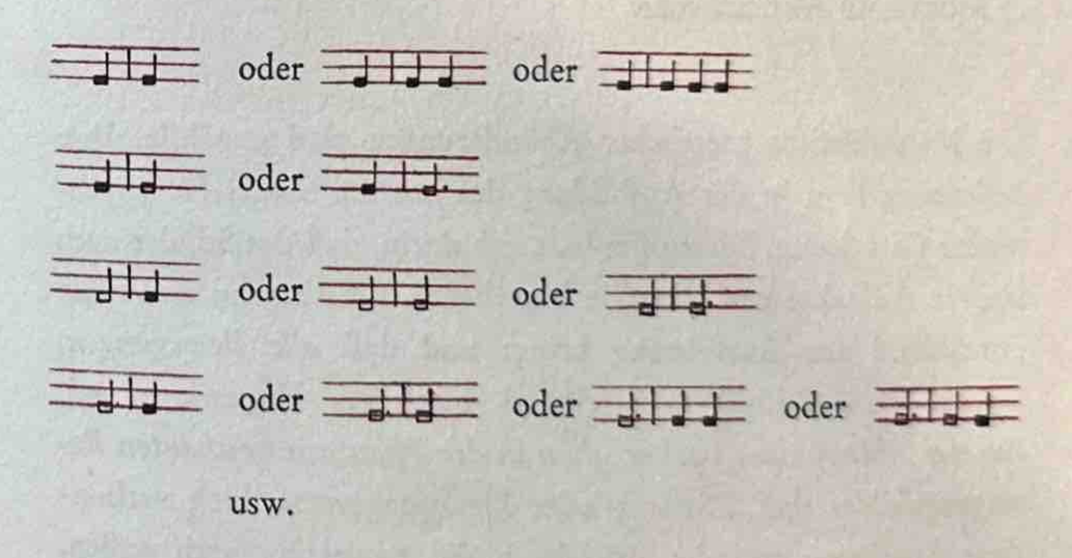
a) Theorie

Die Tamburinübungen haben wesentliche Bedeutung für die Ausbildung der Schlagtechnik, für die Entfaltung des rhythmischen Gefühls, insbesondere auch für die Entwicklung der Fähigkeit, in der Praxis die Übungen richtig zu begleiten oder richtiger gesagt, den Lehrgang beim Üben zu führen.

Bei der Schlagtechnik ist folgendes zu berücksichtigen: Sowohl bei der ausholenden als ausführenden Bewegung überträgt sich die Rumpfbewegung sowohl auf das Tamburin als auf den Schlegel. Da das Tamburin aber mehr mit dem Körper verbunden ist, so bleibt dessen Bewegung nur klein im Verhältnis zur Schlegelbewegung. Die Folge davon ist, daß die Tamburinbewegung der Schlegelbewegung ein wenig vorausläuft, und da anschließend der Körper nach oben zurückfedert, so begegnen sich Tamburin und Schlegel, wodurch die Schlagwirkung gesteigert wird.

b) Grundübungen

Übung 1 Schlag nach unten mit verschiedenen Auf- und Abtakten.



usw.

Übung 2 Schlag mit Hochschwung des Schlegels als Auftakt.

Übung 3 Schlag mit Hochschwung beider Arme als Auftakt.

Übung 4 Schlag mit Verlagerung nach links und rechts.

Übung 5 Übung 2 mit Verlagerung.

Übung 6 Übung 3 mit Verlagerung.

Übung 7 Synkopenschlag auf der Stelle.

Übung 8 Synkopenschlag im Gehen.

Übung 9 Doppelrhythmus zu zweien: 2 gegen 3, 3 gegen 4 usw.

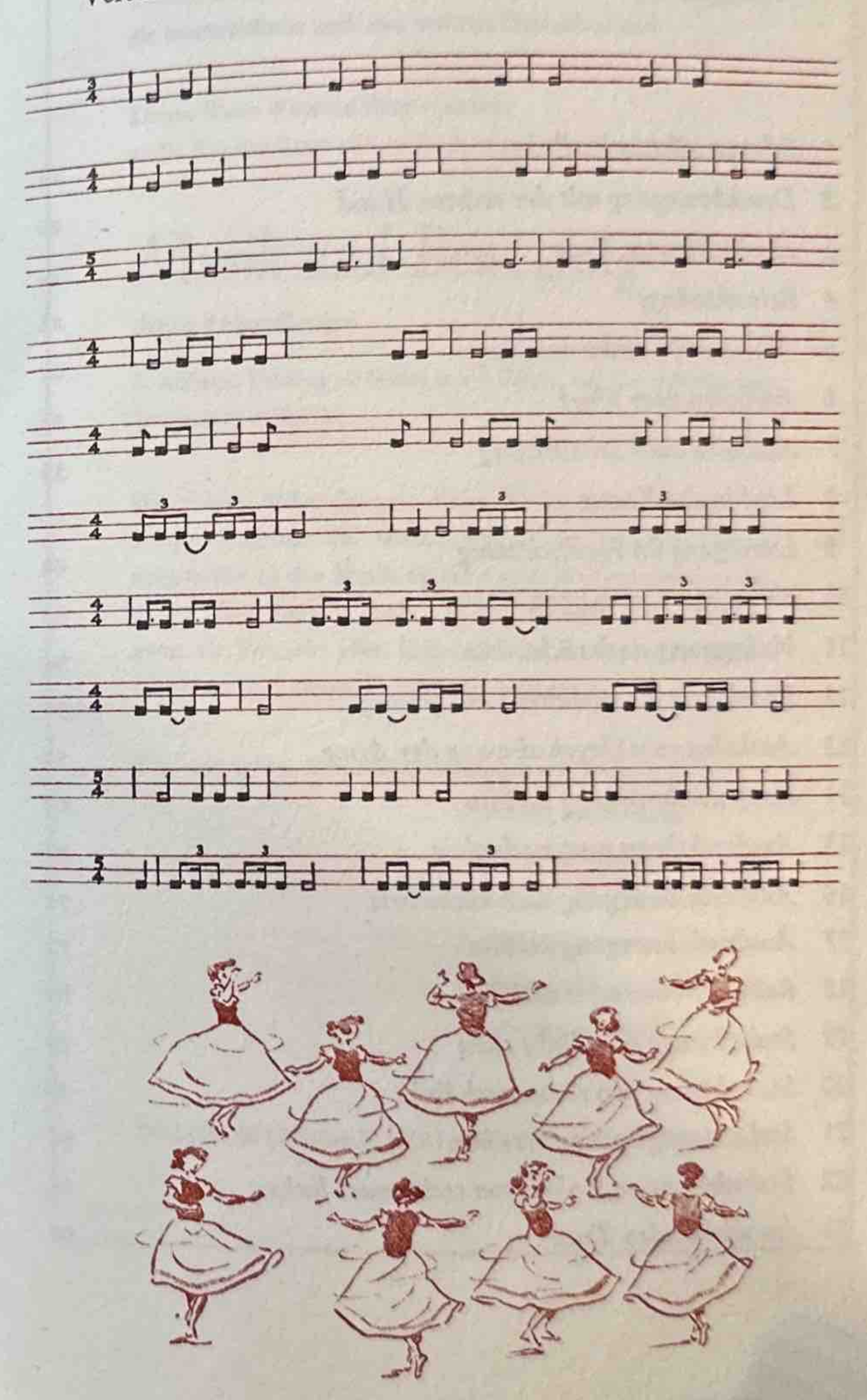
Übung 10 Schläge in Verbindung mit Fangbewegungen des Schlegels.

Übung 11 Querschwünge mit anschließendem Schlag.

c) Mögliche Änderungen

Die Möglichkeiten metrischer Abänderungen sind unzählig. Ihre Bedeutung liegt in der Ausbildung des inneren Sinnes für rhythmische Gestaltung. Diese offenbart sich darin, daß der Schüler auch längere Auftakte und Abtakte innerlich mitschwingend und nicht mitzählend zur Ausführung bringt und daß *alle Bewegungen*, worauf zum Schluß noch einmal besonders hingewiesen sei, *nur der Ablauf eines vorher schon in der Phantasie geschauten Bewegungsbildes sind.* Die mit jeder Bewegungsvorstellung verbundene Spannung entladet sich durch die Bewegung nach außen. *Gymnastik ist undenkbar ohne gleichzeitiges Zusammenwirken aller drei Zonen, deren Ineinandergreifen das Wesen »Mensch« ausmacht: der seelischen, geistigen und körperlichen.*

Verschiedene Rhythmen, z. B.:



VERZEICHNIS DER ABBILDUNGEN